



## ***Neue Männerkraft*** **Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung von Männern**

### **Überfachlicher beruflicher Nutzen und Burnout-Prävention**

Unsere Seminare ***Neue Männerkraft*** speziell für Männer unterstützen und bilden in vielfacher Weise Persönlichkeits- und Verhaltenskompetenzen, die von großer überfachlicher Bedeutung für das moderne Berufsleben sind. Zu ihnen gehören **Führungsstärke, Teamfähigkeit, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Belastbarkeit, Einfühlungsvermögen (Empathie) und emotionale Kompetenz**. Besonders die Inhalte der Seminare 1, 2, 3 wirken sich oft auch förderlich auf die Anforderungen im zwischenmenschlichen Kontakt zu Vorgesetzten, Kollegen und Mitarbeitern aus.

Darüber hinaus gehören weitere zentrale personale und soziale Kompetenzen, die in den Seminaren vermittelt werden, zu den heutzutage allgemein anerkannten wichtigsten **Vorsorge- und Schutzmaßnahmen gegen Burnout und psychosomatische Erkrankungen**. Sie dienen damit dem langfristigen Erhalt der Arbeitskraft. Zu diesen Aspekten des Trainings gehören die Reduzierung biografisch bedingter emotionaler Belastungen, die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Sinnerleben, die Förderung einer sinnvollen Gesundheitsvorsorge durch regelmäßige körperliche Bewegung, die Einübung meditativer Entspannungstechniken sowie die Förderung intakter und tragfähiger sozialer Beziehungen.

Das Training ***Neue Männerkraft*** ist steuerlich von der niedersächsischen Agentur für Erwachsenen- & Weiterbildung **als berufliche Weiterbildung anerkannt**.

Weitere Fragen beantworten wir gerne persönlich.

irelease@Akademie & Praxis für integrale Entwicklung  
Tel. 05121-9222613  
Email: mail@irelease.de  
www.irelease.de

