



Dipl.-Ing. Tim Sturm, MSc



Profitieren Sie von meinen wertvollen Erfahrungen aus über 20 Jahren Privatwirtschaft:

- 4 Jahre IT-Manager und Dozent an der Fachhochschule Salzburg
- 12 Jahre Projektmanager, Trainer und IT-Architekt bei IBM®
- über 5 Jahre selbstständiger Coach, Mediator, Trainer und Solution Designer

Arbeit mit Menschen ist Vertrauenssache und bedarf großer Achtsamkeit sowie Professionalität!

Eigene Lebenserfahrungen haben mich motiviert, neue Wege zu gehen und meine Berufung zu leben:

Menschen in Lebens- und Arbeitsprozessen individuell zu begleiten!

Das Individuum Mensch an erster Stelle - mit allen Stärken, Schwächen und Eigenheiten. Für Menschen, die einen ehrlichen Blick auf sich selbst werfen wollen!

Ich bin:

- Coach und Supervisor nach ÖVS-Richtlinien
- Unternehmensberater & Organisationsentwickler
- Diplomierter Mediator und Konfliktmoderator
- Trainer des oberösterreich. Qualifizierungsverbandes
- Trainer der niederösterreichischen Landesakademie
- Seminarleiter und NLP Coach
- IBM®-certified Solutions Expert und Designer



Coaching & Unternehmensberatung

Burnout Prävention • Evaluierung psychischer Belastungen • Supervision • Wirtschaftsmediation

DI Tim Sturm, MSc
Kaserngasse 3
A-5020 Salzburg

info@b-more.at
www.b-more.at
+43 650 6185548



Coaching & Unternehmensberatung



Burnout Prävention



Keine Chance

dem
Burnout!



Was ist Burnout Management?

Burnout Management ist ein innovativer Maßnahmenprozess zur aktiven Burnout-Prävention, welcher sich aus einem mehrjährigen **Forschungsprojekt** entwickelt hat und modulweise eingesetzt wird:

1. Aufklärungskampagnen, um ein fundiertes **Basiswissen** über Burnout zu schaffen.
2. Ein anonymes **Evaluierungssystem**, um gefährdete Personen zu erkennen und diesen die passende Hilfe anzubieten.
3. Workshops zur aktiven Prävention und Stärkung des **Selbst-Bewusst-Seins**.
4. Workshops zur effizienten Gestaltung des **Wiedereinstiegs** ins Arbeitsleben.
5. Professionelle, **individuelle Begleitung** mit Coaching und (Team-) Supervision. ■

Der b-more Mehr-Wert

Profitieren auch Sie persönlich vom **Know-how** nach mehrjähriger Aufarbeitung meines Burnouts, vom Studium und drei Jahren Forschung an der Donau **Universität** Krems sowie den Ergebnissen einer der größten deutschsprachigen Burnout-**Studien**.

Sämtliche Erkenntnisse sind direkt in alle, individuell **kombinierbaren**, Workshops eingeflossen! ■

Wollen Sie lernen?

Über sich selbst?

- Stärkung Ihres Selbst-Bewusst-Seins
- Ihr Konfliktverhalten und -management
- Ihre fünf essenziellen Lebensbereiche
- Die Bedeutung eingepprägter Muster
- Selbstwahrnehmung und -reflexion
- Optimierung Ihrer Ressourcen
- Schärfen Ihrer Sinne



Über Burnout?

- Lösungen und aktive Prävention
- Gesellschaftliche Folgen
- Einsparungen, Kosten und Folgekosten
- Phasen, Modelle und Hintergründe
- Burnout - Stress - Depression
- Erstaunliche Zusammenhänge
- Stand der Forschung



Fragen beantworten?

- Bin ich Burnout-gefährdet?
- Wie kann es zu Burnout kommen?
- Wie kann ich Burnout aktiv vermeiden?
- Was sind Erkennungsmerkmale?
- Welche Personen sind gefährdet?
- Wie kann ich mich abgrenzen?
- Was ist präventiv wirksam?



b-more - einfach mehr Sein!

Wissen aus der Forschung

Lernen auch Sie aus den Erkenntnissen meiner Studie „Burnout in der IT-Branche“ mit über 2000 TeilnehmerInnen vom Autor persönlich!

Die brisante **Situation**, unvermutete Zusammenhänge und **innovative** Wege der Burnout-Prävention werden verständlich dargestellt.

Brandaktuell und nicht nur für IT-Profis sehr informativ!

Dauer: individuell 1 - 4 Stunden. ■

Workshop Burnout-Aufklärung

Ein flexibler Workshop mit dem **Ziel**, ein fundiertes Verständnis zum Begriff „Burnout“ zu vermitteln.

Lernen Sie, die **Verantwortung**, die Achtsamkeit und die Wahrnehmung gegenüber MitarbeiterInnen, KollegInnen und sich selbst völlig neu zu **entdecken!**

Ebenso werden die enormen **Kosten**, welche ein Burnout für Unternehmen sowie Personen verursacht, aufgezeigt.

Spezielle Versionen für **Führungskräfte** und **BetriebsrätInnen!**

Dauer: individuell 1½ - 4 Stunden. ■

Individuelle Unternehmensanalyse

Ziel dieser ist, gefährdete MitarbeiterInnen mittels einem **anonymen** Online-Fragebogen zu **erkennen** und dann geeignete **Unterstützung** anzubieten.

Der Fokus richtet sich auf Burnout-Gefährdung, Persönlichkeit und Konfliktverhalten.

Gerne erarbeite ich ein **maßgeschneidertes** Konzept nach den Bedürfnissen Ihres Unternehmens samt Fragebogen, Auswertungen, Maßnahmenkatalog und Datenvergleich mit den bisherigen Ergebnissen. ■

Seminar Burnout-Prävention

Wollen Sie sich **selbst** besser kennen lernen, neu wahrnehmen und rechtzeitig **vorsorgen**?

Viele Übungen zur Reflexion **stärken** Ihr Selbst-Bewusst-Sein, schaffen Klarheit und eröffnen neue Perspektiven sowie unbekannte **Lösungen**.

Sie lernen Ihre Ressourcen zu optimieren und die Alltagsbelastungen **erfolgreicher** zu meistern.

Dauer: 3 Tage oder 2 mal je 1½ Tage. ■

Workshop Wiedereinstieg

Oft vernachlässigt: Die Wiedereingliederung in das Arbeitsleben nach einem Burnout!

Für Führungskräfte und Personen, die lernen wollen, wie sie **KollegInnen** oder Betroffene nach einer Krise bei der **Rückkehr** ins Unternehmen aktiv **unterstützen** können.

Schaffen Sie ein freundliches Umfeld.

Dauer: 4 Stunden. ■

Begleitung durch Coaching

Eigenes **Erleben**, positive Aufarbeitung und fundierte Ausbildungen ermöglichen es mir, **Sie**, Ihr Team oder Ihr Unternehmen **verständnisvoll**, authentisch und einfühlsam mit Coaching sowie Supervision zu **begleiten**. ■

