



## Burnoutprophylaxe

### **Ziel:**

Kaum ein gesundheitliches Thema beschäftigt die Medien derzeit so sehr wie das Burnout-Syndrom. Viele Menschen sind erkrankt – doch nur wenige nehmen die Warnzeichen wahr und suchen Unterstützung. Dabei ist Burnout ein weit gefasster Begriff.

In diesem Training erhalten Sie einen Überblick über medizinische und psychologische Hintergründe des weit verbreiteten Symptom-Komplexes. Wir räumen mit Vorurteilen und Abwertungen auf.

Im Training widmen Sie sich kompetenz- und ressourcenorientiert Ihrem eigenen Feuer. Sie erhalten Strategien für einen gesunden Umgang mit Ihrem eigenen Stressprofil. Sie bekommen Methoden an die Hand, für eine positive Zukunftsperspektive im Gleichgewicht.

**Zielgruppe:** Alle Mitarbeitenden

### **Inhalte:**

- Das Burnout-Rad
- Das Stressmodell
- „Change“ – Management aus psychologischer Sicht
- Eigene Risikofaktoren erkennen
- Selbstanalyse: „Was stärkt mein Feuer“
- Was braucht „Glück“

**Methoden:** Vortrag, praxisbezogene Übungen, Selbstanalyse

**Dauer:** 2 Tage

**Gruppengröße:** max. 8 Personen