

Burnout - Eine moderne Zivilisationskrankheit

„Das Projekt muss fertig werden. Ein paar Überstunden sind noch nötig. Ich habe jetzt keine Zeit.“

In den Führungsetagen ein ständiger Gedanke! Von uns werden Engagement und Leistungsbereitschaft erwartet, da wir in einer Leistungsgesellschaft leben. Wir verspüren seelische und körperliche Erschöpfungssymptome, die wir auf Arbeitsstress zurückführen. Diese kleinen Signale zeigen, dass etwas aus der Balance geraten ist. Für essen, trinken und schlafen bleibt wenig Zeit. Die eigenen primären Bedürfnisse werden zurückgestellt. Die Folgen dagegen sind gravierend. Laut einer Umfrage der „StepStone Deutschland AG“ steht jeder Vierte vor dem Burnout.

Inhalt:

- Erkennen der Burnout-Syndrom-Stufen
- Vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand
- Den Teufelskreis verstehen
- Warum gute Ratschläge meist nicht helfen
- Wirksame Gegenmaßnahmen einleiten
- Welche Ursachen lassen Menschen ausbrennen
- Wie kann ich mich langfristig vor einem Ausbrennen schützen

Ziele:

- Die eigene Psyche stabilisieren
- Burnout Risiko für sich deutlich minimieren
- Mehr Gelassenheit und Ausgleiche erlangen

Methodik:

- Diskussion
- Gruppenaufgaben
- Einzelaufgaben

Voraussetzungen:

8 - 10 Teilnehmer

Termine:

18/04/2018

19/04/2018

17/05/2018

18/05/2018

20/06/2018

21/06/2018

Dauer:
2 Tage

Kosten:
1.970,00 €

Kosten Hinweis:

Die Seminargebühren werden pro Person zzgl. ges. MwSt.. berechnet. Pausengetränke und schulungsbegleitende Unterlagen sind in den Seminargebühren enthalten.

Firmenseminare auf Anfrage.

Ansprechpartner:
Angela Görwitz

+49 (30) 700 150 53-0

Veranstaltungsort:
YellowPark TrainingsAkademie
Ernst-Reuter-Platz 10
10587 Berlin