

01. März 2022

Burnoutprävention – Das innere Feuer brennen lassen

Das Thema Burnout wird immer aktueller und der Burnout-Prophylaxe kommt eine enorme Bedeutung zu, wenn man bedenkt, wie weitreichend die Konsequenzen für die Betroffenen sind. Das Seminar richtet sich an Interessierte, Betroffene und Menschen mit einer Burnout-Gefährdung.



Kursinhalt

- Was ist Burnout? Wer ist gefährdet? Selbsteinschätzung?
- Früherkennung von emotionalen und körperlichen Warnsignalen
- Zeitmanagement im Griff haben und Prioritäten richtig setzen
- Mentale Stärke erarbeiten
- Gezielter Stressabbau durch Entspannungstechniken
- Selbsttest zur Risikoerkennung
- Praktische Übungen zur Prävention

Kursziel

Die Teilnehmenden

- verstehen die Ursachen von Burnout
- kennen die Entwicklung des Zustands, der sich langsam über einen Zeitraum von andauerndem Stress und Energieeinsatz entwickelt bzw. entwickelt hat
- wissen, wie sie in ihrer Energie und Kraft bleiben
- kennen Bewältigungsmechanismen und wenden diese an
- können sich vor Burnout schützen

Dozent

Daniel Krenn, dipl. Mentaltrainer und Coach (optiMental)

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 15 Teilnehmer

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Dienstag, 01. März 2022

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn