



Burnout Frühzeitig reagieren

Referat zum Thema Burnout

Burnout ist mehr als nur Erschöpfung; es ist ein Zustand physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung durch langanhaltenden Stress.

In diesem Referat/Workshop werden die Anzeichen und den Verlauf von Burnout beleuchtet. Teilnehmende lernen, Warnsignale zu erkennen und frühzeitig gegenzusteuern.

Wir diskutieren effektive Präventionsmethoden und Schutzmassnahmen, um das Risiko eines Burnouts zu minimieren. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für Burnout zu entwickeln und praktische Strategien für einen gesünderen Arbeits- und Lebensstil zu erlangen, um langfristig Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu sichern.

Inhalte:

- Burnout-Verständnis
- Frühwarnzeichen
- Präventionsstrategien

Die Zielsetzungen

- Burnout-Mechanismen verstehen
- Symptome frühzeitig erkennen
- Persönliche Präventionsmethoden entwickeln
- Gesunden Arbeitsstil fördern

Die Zielgruppe

- Sämtliche Mitarbeitende eines Unternehmens

Die Kursleitung

- Dieter Studer
Psychologe FSP