



Zeitlicher Ablauf (1-Tages-Seminar)

Das Seminar "Burnoutprävention und Entspannungstraining" können Sie auch als 2-Tages- oder Halbtages-Seminar buchen. Die Zeitabläufe und Themenschwerpunkte passen wir dabei gerne Ihren Gegebenheiten und Bedürfnissen an.

9.30-10.00 Uhr Begrüßung, Vorstellung , Einführung in die Themen

10.00-11.15 Uhr Burnoutprävention I: Grundlagen, Burnout fördernde Faktoren, Burnout-Check, persönliche Burnout-Analyse

Kaffee/Teepause

11.30-12.30 Uhr Burnoutprävention II: Burnout im Unternehmen, unternehmerische und individuelle Maßnahmen zur Burnoutprävention

Mittagspause

13.30-14.00 Uhr Autogenes Training – Einführung

14.00-15.30 Uhr Autogenes Training - Übungen

Kaffee/Teepause

15.45-16.30 Uhr Abschluss, Feed-back

16.30-17.00 Uhr Ausklang mit Entspannungsübungen

Anschließend Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen.

Dr. med. Dagmar Ruhwandl

Tel.: + 49 - 89 - 91 07 67 77
Mail: Info@burnoutpraevention.de
Home: www.burnoutpraevention.de