



## **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](mailto:Info@burnoutpraevention.de)  
Home: [www.burnoutpraevention.de](http://www.burnoutpraevention.de)