



Burnoutprävention
Beratung – Seminare – Vorträge

1-Tages-Seminar „Erfolgreich ohne auszubrennen“ Zeitlicher Ablauf

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung

Aktivierende Fragen, moderierte Diskussion:
„Was schützt mich vor Burnout, was schützt meine Mitarbeiter?“

Ausbrennen, was ist das?

Grundlagen zu den Themen Stress und Burnout
(Fakten, Zahlen, Fallbeispiele, Ursachen, Verlauf, Frühwarnzeichen rechtzeitig erkennen)

Kleine Alltagsrituale für mehr Balance:
Kurzpausen-Entspannungstraining

Burnout im Unternehmen verhindern:
Arbeitsgruppen zu vier Burnout-relevanten Themen im Job-Alltag
Präsentation der Ergebnisse mit verschiedenen Präsentationstechniken

Mittagspause

Aktivierende Übung zur körperlich-mental Balance

Führung und Gesundheit: Wie funktioniert das?
Überblick Grundlagen und Techniken

Individuelle Burnout-Prävention:
Maßnahmen im Arbeitsalltag und im privaten Umfeld

Abschluss, Feedback

Ausklang mit Entspannungsübungen

nach Bedarf Kaffeepausen

Dr. med. Dagmar Ruhwandl

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