



Burnout – nein danke!

Glücklich und erfolgreich leben ohne auszubrennen

Zielgruppen:

Menschen jeden Alters

- die einem drohenden Burn-out-Syndrom vorbeugen möchten
- die mit neuer Energie und Motivation ihren Berufsalltag wieder mit Freude meistern wollen
- die nach einem Burnout-Syndrom außer Gefecht gesetzt waren und den Neueinstieg erfolgreich meistern möchten

Unternehmen, Konzerne, Firmen und Organisationen

- die das Risiko einer Burnout-Erkrankung ihrer Mitarbeiter erkannt haben und der Gefahr vorbeugen wollen
- die in die gesundheitliche und seelische Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren
- die erkannt haben, dass gesunde und motivierte Mitarbeiter die Basis eines erfolgreichen Unternehmens sind
- die wissen, dass der finanzielle Schaden einer Burnout-Erkrankung wesentlich höher ist als Prävention. Vorbeugen ist besser als heilen!

Inhalte:

- **Was ist Burnout – wie äußert er sich?** Körperliche, soziale und emotionale Burnout-Symptome erkennen.
- **Wie das Burnout-Syndrom entsteht.**
- **Stressfaktoren und Stressquellen erkennen.** Eigene Stressmuster identifizieren.
- **Das Zusammenspiel zwischen Umständen und Persönlichkeit** als Ursache für das Burnout Syndrom.
- **Persönliche Stärken und Schwächen erkennen** und lernen, damit umzugehen. Gewohnheiten, Lebensprinzipien und Verhaltensweisen überdenken und ggf. ändern. Ziele überprüfen, neu benennen und die Motivation zur Durchführung des gesetzten Ziels finden.
- **Worin liegen die Ursachen** für das Burnout Syndrom?
- Praktische Tipps für verschiedene **Entspannungstechniken**, die auch während der Arbeitszeit möglich und sofort anwendbar sind.
- **Wie Sie aus dem Burnout-Zustand wieder heraus kommen.** Individuelles Programm erstellen.

Methoden:

- Einzel- und Gruppenübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Angeleitete Selbstreflexionen
- Individuelle Ziel- und Maßnahmenfindung
- Stressmanagement, Konfliktmanagement, Kommunikationstraining, Zielplanung
- Zeit- und Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung
- Verschiedene Entspannungsmethoden

Dauer:

2,5 Tage
 Freitag 15.00 – 22.00 Uhr
 Samstag 10.00 – 18.00 Uhr
 Sonntag 09.30 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort:
 Maximilianstraße 5 a
 63741 Aschaffenburg

Mindestteilnehmerzahl:
 8 Personen

Seminargebühr:
 € 985,- inkl. 19 % MwSt.
 inkl. Arbeitsmaterial,
 2 x Mittagessen
 Seminar Getränke, Gebäck,
 Obst und Zertifikat

Termin:
 Auf Anfrage

Hotелеmpfehlung:
 Hotel Goldener Ochsen
www.zumgoldenenochsen.de

Brigitte Neumann
 Maximilianstraße 5 a
 63741 Aschaffenburg
 Tel.: 0 60 21 – 58 31 987
 Fax: 0 60 21 – 58 31 989
info@brigitte-neumann.de
www.brigitte-neumann.de

MENTALTRAINING
 PSYCHOLOGISCHE
 COACHING
 BERATUNG