
Burnout & Stress – Informationsveranstaltung (1/2 Tag)

Impuls- und Informationsveranstaltung

Zielgruppe

Angestellte, die sich präventiv informieren wollen, die sich gestresst fühlen, die bereits Erfahrung mit Burnout haben oder die in ihrer Funktion (Arbeitnehmervertreter oder Kader) mit betroffenen Mitarbeitenden konfrontiert sind.

Kursziel

In den letzten 10 Jahren hat sich die Anzahl der chronisch gestressten Erwerbstätigen um rund 30 % erhöht. Wie kommt es dazu und wie wirkt es sich aus?

Sie kennen die Ursachen und Auswirkungen von Stress & Burnout und die typischen Anzeichen dafür. Sie sind auf den Kreislauf von Balance, Stress & Burnout sensibilisiert.

Inhalt

- Was ist Stress & Burnout? Definition und Unterscheidung
- Wie erkenne ich ein Burnout? Körperliche und psychische Ursachen, Symptome und Auswirkungen
- Wie kommt es dazu? Ganzheitliche Betrachtung von persönlichen Bedürfnissen, privaten und beruflichen Herausforderungen
- Und jetzt? Informationen zu den Workshops: „Burnout & Stress für Betroffene“ und für den Kurs „Burnout & Stress Prävention für Interessierte“

Spezielles

Wir empfehlen Ihnen, anschliessend einen Austausch-Apéro zu organisieren, damit die Teilnehmer nach der Veranstaltung genügend Zeit haben, um sich mit den Referentinnen auszutauschen.

Referent

Ana Stagljar, Coach & Supervisorin BSO, Expertise in Management & Kommunikation

Sarah Meili, Dipl. Polarity Therapeutin, Marketing- & Kommunikationsfachfrau

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Pauschale (exkl. Raumkosten/Apéro) / max. 30 Personen

1'400 CHF