

## **Burnout**

Gesund bleiben in der Hektik und Komplexität unserer Zeit

### **Zielgruppe**

Mitarbeitende, welche sich für Stress und Burnout interessieren. Die Veranstaltung liefert Informationen und neuste Erkenntnisse. Besonders angesprochen werden aktive Vertretende der Arbeitnehmer und des Bereichs Human Resources. Weniger geeignet ist das Seminar für Direktbetroffene.

### **Kursziel**

Sie kennen die typischen Anzeichen, die Vorbeugungsmöglichkeiten sowie Ihre persönlichen Strategien und Massnahmen bezüglich des Themas Burnout.

### **Inhalt**

- Was ist Burnout (Definition, Merkmale, Symptome, Risikofaktoren)
- Welche Erfahrungen habe ich mit Burnout
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Burnout und Stress?
- Statistische Angaben zu Burnout und Stress
- Wie entsteht ein Burnout? Kann dieses – und wenn ja – wie verhindert werden?
- Welche Interventionsmöglichkeiten für Burnout-Betroffene und ihre Mitmenschen gibt es?
- Welches sind die für mich am besten geeigneten Strategien und Massnahmen
- Wie und bis wann setze ich gegebenenfalls konkrete Massnahmen um

### **Referentin**

**Therese Peverelli, THEBAT Consulting GmbH, Bern**

### **Datum, Kurszeiten und Ort**

Frei wählbar

**Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen**

2'800 CHF