

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