

Burnout und Stress verhindern

Referatsziel

Das Impulsreferat gibt einen Einblick wie Stress entsteht, was Stress mit uns macht, was wir dagegen tun und wie wir verhindern können, dass es zu einem Burnout kommt.

Zielgruppe

Berufstätige, Arbeitnehmervertreter und Personalverantwortliche, die sich präventiv informieren wollen, selber bereits Erfahrungen mit viel Stress oder gar Burnout gemacht haben und sich darüber informieren wollen.

Inhalt

- Was ist Stress und wie entsteht Stress?
- Was macht Stress mit Körper, Psyche und Kopf?
- Was ist ein Burnout und wie kann es verhindert werden?

Referent*in

Ana Stagljär, Coach und Supervisorin BSO, Expertise in Management & Kommunikation
Sarah Meili, Dipl. Polarity Therapeutin, Marketing-& Kommunikationsfachfrau

Dauer

2 ½ Stunden Referat und Diskussion

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Pauschalpreis für gesamte Veranstaltung

Mitgliedorganisationen / Firmen ASM	kostenlos
Übrige Mitgliedorganisationen Angestellte Schweiz	CHF 3100.-
Andere	CHF 4000.-