

Impulsreferat

Burnout und Stress

Zielgruppe

Das Impulsreferat richtet sich an Arbeitnehmervertreter, Personalverantwortliche und Angestellte, die sich präventiv informieren wollen, selber bereits Erfahrungen mit viel Stress oder gar Burnout gemacht haben und sich genauer darüber informieren wollen.

Ziel

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

Inhalt

- Was ist Stress und wie entsteht Stress
- Was macht Stress mit Körper, Psyche und Kopf
- Was ist ein Burnout

Referentin

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

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

Dauer

Für dieses komplexe Thema empfehlen wir 180 Min. (inklusive Fragerunde).

Je nach Wunsch, kann man die Veranstaltung auch in 120 Min. durchführen.

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Preis

Für Mitglieder / Nichtmitglieder

CHF 1'000