



BURN- OUT- PRÄVENTION

Die Zunahme psychischer Erkrankungen, führt in vielen Unternehmen zu steigenden Ausfalltagen und erhöhten Kosten. Diese Erkrankungen entwickeln sich jedoch nicht plötzlich, sondern durch einen schleichenden Prozess. Es ist daher entscheidend, frühzeitig die ersten Anzeichen zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen, bevor es zu einem ernsthaften Burnout kommt.

Das psychologische Angebot zur Burnout-Prävention vermittelt wichtige Frühwarnzeichen und gibt praxisorientierte Tipps, wie man den Beginn von psychischen Belastungen frühzeitig erkennen kann. Die Teilnehmer lernen, ihre eigenen Stressoren zu identifizieren, gesunde Grenzen zu setzen und Techniken zur Stressbewältigung anzuwenden.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Erkennen der Frühwarnzeichen von Burnout und anderen psychischen Belastungen
- Unterstützung der Teilnehmer im Umgang mit Stress und der Vermeidung von Überlastung
- Strategien zur besseren Work-Life-Balance und zum Setzen gesunder Grenzen
- Praktische Übungen zur Förderung von Achtsamkeit und Entspannung im Alltag



ZEIT/ DAUER

120-180 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

Auf Anfrage (abhängig von der Mitarbeiteranzahl und Anzahl der Workshops)

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.