

Vorbeugen statt ausbrennen

Effektive Strategien zur Vermeidung von Burnout

Dieses Burnout-Seminar schafft **Bewusstsein** für frühzeitige **Warnsignale**, vermittelt mögliche **Bewältigungsstrategien** und trägt zur Prävention von Burnout bei – sinnvoll für alle, die das Phänomen „Burnout“ verstehen und frühzeitig gegensteuern möchten.

Ziele und Nutzen

- **Für Mitarbeitende:** Erkennen frühe Warnsignale. Nutzen konkrete Strategien, bevor Erschöpfung entsteht.
- **Für Führungskräfte:** Erkennen Überlastung im Team und bei sich selbst früher und reagieren klar und angemessen.
- **Für Personen mit hohem Druck / langfristigem Stress:** Ordnen eigene Belastungsmuster besser ein und erkennen kritische Entwicklungen. Verändern zentrale Denk- und Verhaltensweisen, um langfristig stabil zu bleiben.



Zentrale Themen

- **Von Frühwarnzeichen bis zur totalen Erschöpfung:** Warnsignale und Symptome
- **Faule erkranken nicht an Burnout:** Wer besonders gefährdet ist – die Ursachen
- **Das große Ganze:** Effektives Stressmanagement = Burnout-Prävention
- **Ein Patentrezept gibt es nicht:** Die individuellen Stellschrauben finden

Zielgruppe

- Alle Mitarbeiter, Teams oder Abteilungen
- Optimal: 10-25 Personen
- Geeignet für Mitarbeitende und Führungskräfte

Leistungen

- 📅 **Dauer:** Halbtage / Ganztage
- 👤 **Format:** Interaktives Online-Format / Vor Ort bzw. Inhouse nach Absprache
- 📄 **Begleitmaterial:** Gedrucktes Workbook