

Seminar

„Burnout-Prävention“

Strategien gegen Burnout

Burnout, „ausgebrannt sein“, bezeichnet einen emotionalen, geistigen Zustand der vollkommenen Erschöpfung bis hin zur schweren Depression. Dieser Zustand beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit eines Menschen dermaßen, dass Betroffene häufig über einen langen Zeitraum ausfallen, nicht mehr in der Lage sind, routiniert Ihr alltägliches Leben zu meistern. Ein solcher Ausfall hat insbesondere auch für Unternehmen und Organisationen schwerwiegende Konsequenzen. Eine erfolgreiche Prävention liegt in der Unternehmensverantwortung, hat bedeutende ökonomische Aspekte.

Zielgruppe:

- Betroffene
- Führungskräfte
- Angehörige

Seminarziele:

Die TeilnehmerInnen lernen,

- erste Anzeichen oder Warnsignale zu erkennen,
- entsprechende Unterstützung in die Wege zu leiten,
- Ideen zur Optimierung ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen zu entwickeln.

Seminarinhalte:

- theoretische Grundlagen
- Phasen des Burnouts
- Prävention und Interventionsmöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch und Gespräche
- Entspannungstechniken, wie z.B. Bodyscan, Meditation, achtsames Yoga

Die individuelle Orientierung an den Bedürfnissen der Teilnehmer ist obligat.

Seminarleitung: Alexander Merten

Das Seminar „Burnout-Prävention“ ist als Präventionsmaßnahme bereits von mehreren Krankenkassen gem. § 20 SGB V zertifiziert. D.h. Sie können die Teilnahme- und Kostenbescheinigung bei Ihrer Krankenkasse einreichen und eine anteilige Kostenerstattung beantragen.

Als Arbeitgeber können Sie Ihren MitarbeiterInnen ein Seminar anbieten und die Kosten gem. § 20a SGB V steuerlich geltend machen.

Umfang und Dauer sind variabel, sowohl Gruppenseminare, in Form einzelner Tage, bzw. halber Tage, als auch regelmäßige Seminareinheiten über einen längeren Zeitraum sind möglich. Selbstverständlich können Sie auch eine persönliche Beratung oder ein Einzelcoaching vereinbaren.

Firmenseminare können auf Wunsch in den Unternehmen durchgeführt werden.

Sprechen Sie mich bei Interesse an, gerne erläutere ich Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten.