



Burnout-Prävention Sich einsetzen, ohne auszubrennen

Konzept

Wenn Menschen, die sich für eine Sache engagieren, über ihre eigenen Leistungsgrenzen hinausgehen, kann es zu einem Burnout kommen. Da Burnouts unterschiedliche Phasen haben, merken viele Betroffene erst spät, dass sie sich in einem Teufelskreis befinden. Wirksame Strategien zum Stressabbau und dem Aufbau von Ressourcen können diesen Kreislauf durchbrechen und so vor Burnout schützen.

Ziele

Die Teilnehmenden lernen im Webinar die verschiedenen Phasen und Merkmale von Burnout kennen. Zudem werden die Früherkennung gefördert und Erste Hilfe Strategien zur Reduktion von chronischem Stress vermittelt.

Inhalte

- Symptome und mögliche Entstehungsgründe von Burnout
- Burnout Phasen und deren Erkennung
- Früherkennungsstrategien für sich selbst und andere
- Strategien, um chronischen Stress auf verschiedenen Ebenen ab- und langfristig Ressourcen aufzubauen
- Unterstützungsangebote und Anlaufstellen

Im Nachgang des Webinars kann bei Bedarf ein Einzelcoaching in Form eines Erstgesprächs gebucht werden.

Zielgruppe

Betroffene, gefährdete oder am Thema interessierte Personen

Dauer/Kosten

90 Minuten / CHF 200.- inkl. Teilnehmerunterlagen
Zusatzoption: 60 Minuten / CHF 300.- für Einzelcoaching

Kursort

Webinar; den Link erhalten die Teilnehmenden kurz vor der Veranstaltung

Termine

Do 23.03.23, 10:30 – 12:00

Di 05.09.23, 10:30 – 12:00

Anmeldeschluss für das Webinar ist jeweils 2 Wochen vor dem Termin.

Weitere Informationen, Anmeldung

bgm@aeh.ch / 044 240 55 50