



Vortrag: Burnout Prävention

Verborgene Kraftquelle: Innere Stärke

Mit den steigenden Anforderungen privat und im Beruf kann das innere Gleichgewicht manchmal ganz schön ins Wanken geraten. Dauer und Intensität der fehlenden Balance sind maßgeblich dafür, ob der Mensch ein Burnout entwickelt. Woran Sie erste Anzeichen erkennen und mit welcher Gesundheitsoffensive Sie Ihr inneres Gleichgewicht stärken, um erst in gar keine Erschöpfungssituation zu kommen, das ist Inhalt dieses Vortrages.

Inhalte

- Wissen über die Entstehung eines Burnouts
- Anzeichen und Erkennungszeichen eines beginnenden Burnouts
- Die wichtige Rolle der menschlichen Natur
- Einfache und praktische Hilfen zur „inneren Stärkung“
- Erkenntnisse über langfristige Strategien zur gelingenden Burnout-Prävention

Nutzen

- Aufbau von wertvollem Hintergrundwissen
- Sensibilisierung für Burnout-Anzeichen
- Kenntnisse über die Funktionsweise der menschlichen Natur
- Kennenlernen einfacher praktischer Hilfen zur effektiven Burnout-Prävention


Leistungsüberblick:

Vortrag: Burnout Prävention

- Interaktiver Vortrag
- Dauer je nach Absprache 45 - 75 Minuten
- Teilnehmerzahl: 10 - 80 Personen

Dieser Vortrag eignet sich auch

- zur Mitarbeiterschulung
- als Sensibilisierungsvortrag
- als Beitrag im Rahmen eines Gesundheitstages
- als Impuls-Vortrag auf Ihrer Personalversammlung oder bei sonstigen Firmenveranstaltungen
- als Baustein einer Aktionswoche

 **Termine & Preise auf Anfrage**

Das Burnout-Syndrom ist brisant und heikel zugleich. Dass dieses Thema und insbesondere die passende Prävention mit hoher Fachlichkeit und zugleich wohlthuender Ermunterung gelingen kann - das zeigt Ihnen unser Vortrag „Verborgene Kraftquelle: Innere Stärke“. Fachlich fundiert, interaktiv und einfach herzlich menschlich erreichen die Wissensimpulse zur „inneren Stärke“ die Köpfe und Herzen der Mitarbeiter und Führungskräfte.