



Burnout – eine Modediagnose?

Burnout-Prävention und Wiedereingliederung nach Burnout

Seit einigen Jahren wird „Burnout“ als Volkskrankheit Nummer eins angeführt. Die Konfrontation mit dem Thema ist unumgänglich geworden. Burnout-Patienten bieten ein verheerendes Bild – Apathie, völlige Erschöpfung, Leere in den Augen.

Immer wieder wird in Berichterstattung ein erschreckendes Bild gezeichnet:

- „Auf jeden Angestellten entfallen bis zu 8.250 Euro im Jahr für die Bekämpfung von Burnout im Unternehmen.“
- „Nicht nur die Erkrankungsquoten für Burnout sind in einigen Berufsgruppen enorm hoch, auch die Rehabilitierungsrate ist sehr schlecht. Ein Drittel der Patienten ist nicht mehr oder nur noch in viel geringerem Maß als früher leistungs- und arbeitsfähig und können nicht in ihre alte Position zurückkehren.“

Doch entspricht dieses Bild der Realität? Und was kann man selber präventiv tun?

Seminarinhalte

- Was ist Burnout? Das Stufenmodell – in zwölf Schritten in den Burnout.
- Ursachen für einen Burnout und seine Folgen.
- Der Weg aus einem Burnout zurück in ein normales, gesünderes Leben.
- Burnout-Prävention – persönlich und betrieblich
- Tipps für den Umgang mit gefährdeten und/oder von betroffenen Menschen im eigenen Umfeld (beruflich und privat)

Seminarziele

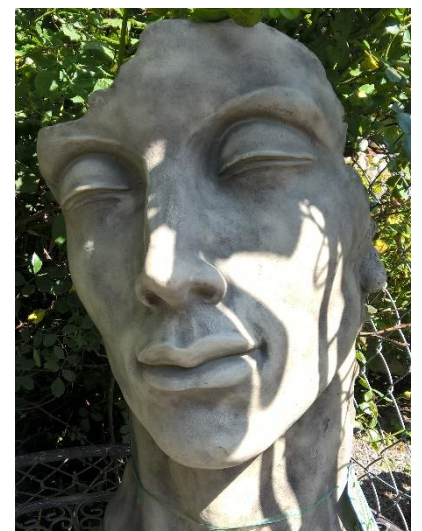
- Sie werden dafür sensibilisiert, Burnout-Gefährdung in Ihrem Umfeld zu erkennen und anzusprechen.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum, um auf Burnout-gefährdete oder von Burnout betroffene Personen einzugehen.
- Sie kennen Möglichkeiten der Burnout-Prävention.
- Sie vertiefen Entspannungs-, Energie- und Genussstechniken, die Sie in Stress- und Krisensituationen Ihrem persönlichen Methodenkoffer entnehmen können.
- Sie bekommen neue Energie und stärken Ihre Lebensfreude.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit zur Erschließung der theoretischen Hintergründe, Selbsttests, Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Kursdauer

1 x 8 h oder 2 x 4h





Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

s.ganter@impulse-erleben.de

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

