

Burnout erkennen und verhindern - beruflich und privat gesund bleiben

Inhalt/Beschreibung

Immer noch schnell E-Mails und Termine überprüfen und selbst in der Freizeit nie ohne Handy und Laptop unterwegs?

Viele Menschen sind ständig erreichbar, ohne Pause unterwegs und im Stress. Burnout ist die häufige Folge. Schätzungen besagen, dass 10 bis 15 Millionen Menschen in Deutschland Symptome von Burnout zeigen. Viele von ihnen fühlen sich kraftlos und müde. Dieser Erschöpfungszustand verläuft meist schleichend in mehreren Phasen.

Sehr häufig sind vom Burnout besonders leistungsfähige und zielorientierte Menschen betroffen. Extremer Zeit- und Leistungsdruck, Sorgen um die berufliche Zukunft, zu wenig positive Rückmeldung über die geleistete Arbeit sowie die zunehmende Unfähigkeit in der Freizeit abzuschalten, führen bei vielen Menschen zum Burnout.

Seminarinhalte:

- Welche Kennzeichen gibt es für Burnout?
- Wie kommt es zu Burnout?
- Welche Faktoren der beruflichen und privaten Situation spielen eine Rolle?
- Welche persönlichen Eigenschaften und Verhaltensmuster erhöhen das Risiko?
- Wie kann man sich gegen das Ausbrennen schützen?
- Was kann getan werden, um einem Burnout gegenzusteuern?
- Welche Bewältigungsstrategien gibt es?

Lernziel

Das Seminar kann keine Therapie sein. Vielmehr sensibilisiert es für die Achtsamkeit mit sich selbst. Führungskräfte (m/w/d) können mögliche Symptome ihrer Mitarbeitenden (m/w/d) frühzeitig erkennen. Das Seminar zeigt Merkmale des Burnouts auf und vermittelt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Bewältigungsstrategien.

Angaben zur geschlechterspezifischen Nutzung

keine Einschränkungen

Fachliche Zugangsvoraussetzungen

keine Einschränkungen

Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen

keine Einschränkungen

Hinweis des Datenbankbetreibers: Informationen über

Bildungsanbieter



THOMAS DRENCKOW
COACHING • SUPERVISION

Thomas Drenckow - Coaching - Supervision

☎ 0173 6111-100

✉ info@thomasdrenckow.de

🌐 <https://www.thomasdrenckow.de>

Kontakt

Thomas Drenckow

☎ 0173 6111-100

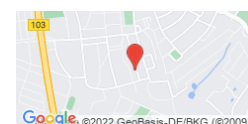
✉ info@thomasdrenckow.de

🌐 <https://www.thomasdrenckow.de>

Veranstaltungsort

Thomas Drenckow - Coaching - Supervision


🏠 Walter-Husemann-Straße 10
18069 Rostock
Deutschland





©2022 GeoBasis-DE/BKG (©2009)


	<i>die Barrierefreiheit erfragen Sie bitte beim Anbieter.</i>
Technische Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Zeitmuster	Vollzeit
Lehr- und Lernform	Seminar/Präsenzveranstaltung
Abschlussart	Teilnahmebestätigung / Zertifikat des Anbieters
Voraussichtliche Dauer	8 Stunde(n)
Termin	Termine auf Anfrage
Mindestteilnehmeranzahl	5
Maximale Teilnehmerzahl	12
Teilnahmegebühr	Bitte erfragen Sie die Teilnahmekosten. <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!</i>
Dozent	Thomas Drenckow
Themengebiet	Schlüsselqualifikationen / persönliche Kompetenzen

Kurs aktualisiert am 28.09.2021, Datenbank-ID 00268212

 0173 6111-100

 Die Veranstaltung findet inhouse statt, alternativ bei kooperierenden Bildungsträgern.

 info@thomasdrenckow.de

 <https://www.thomasdrenckow.de>

Verein zur Förderung der Weiterbildungs-Information und Beratung - WIB - e.V.

Baustraße 7a · 19061 Schwerin · 0385 64682-0