

Burnoutprävention & Resilienztraining

Durch innere Stärke Krisen vorbeugen

- Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter aus allen Bereichen, die Burnout präventiv begegnen möchten und in stressigen Situationen neue Handlungsalternativen kennen lernen wollen.
- Ziele: Burnout erkennen und vorbeugen.
Durch persönliche Resilienz die täglichen Herausforderungen des Berufsalltags mit Gelassenheit und Stärke meistern.
- Seminarinhalte:
- **Burnout – Entstehung und Erkennung**
 - Burnout – Was ist das eigentlich?
 - Burnout - Symptomatik
 - Warum brennen Menschen aus?
 - **Stresssignale erkennen und gegensteuern**
 - Persönliche Stressoren
 - Stress und Burnout
 - Strategien zur Stressbewältigung
 - **Resilienz-Innere Widerstandskraft und Belastbarkeit**
 - Seelische Widerstandskraft - was steckt dahinter?
 - Warum sind einige Menschen gelassener und stärker als andere?
 - Welche Bedeutung hat Resilienz für Unternehmen und Mitarbeiter?
 - **Das Training persönlicher Resilienz**
 - Unsere Wahrnehmung / Achtsamkeit sensibilisieren
 - Verantwortungsbereiche und Freiräume erkennen
 - Denkgewohnheiten überprüfen
 - Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit entfalten
 - Optimismus und Akzeptanz etablieren
- Methoden: Vortrag, praktische Übungen, Gruppenarbeiten, Diskussion, Selbstreflexion
- Dauer: 2 Tage