

Burnout Prävention

Was steckt hinter dem Begriff „Burnout“? Ist es ein Modewort oder eine ernst zu nehmende Krankheit? Was sind die Auslöser und verstärkende Faktoren eines Burnouts? Lernen Sie, wie Sie ihn vermeiden können.



Inhalte

- Was steckt hinter dem Begriff „Burnout“? Ist es ein Modewort oder eine ernst zu nehmende Krankheit?
- Auslöser: Privater Stress, beruflicher Stress, digitaler Stress
- Welche Faktoren verstärken Burnout?
- Die Phasen des Burnouts
- Wie kann man die Auslöser des Burnouts umgehen?
- Bewältigungsstrategien

Methodik:

- Vortrag, Diskussion, Videoclips
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt.

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 45-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

