

„Lieber vorsorgen als nachsorgen!“ Nein, danke dem Burnout-Syndrom

Das Seminar behandelt Hintergründe und Ursachen von Burnout sowie Maßnahmen zur Prävention.

Berufliches Engagement und verantwortungsvolle Familienarbeit - immer noch sind es mehrheitlich Frauen, die diesen Balanceakt bewältigen müssen. Im Burnout wird der Alltag für Betroffene zu einer Spirale aus tiefster Erschöpfung und kann bis zum körperlichen und seelischen Zusammenbruch führen.

Seminarinhalte:

- Definition Burnout
- Entwicklung eines Burnout- Syndroms
- Individuelle Belastungsfaktoren
- Wahrnehmung, Verdrängung und Verleugnung
- Vorbeugung statt Behandlung

Diese Veranstaltung dient der Prävention von Burnout und wendet sich an interessierte Frauen.

Hinweis:

Diese Veranstaltung wird als interaktives Seminar (4-6 Std.) angeboten werden.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier (oder Pinnwand, oder Whiteboard, oder weiße Wand), Moderationskoffer, Stühle und Tische in U-Form oder im Halbkreis mit Blick auf die Leinwand

Maximale Entfernung:

130km ab Wiesbaden (bei Übernachtungsmöglichkeit auch mehr)