

A3 Burnout vorbeugen – aber wie?

„Ich fühle mich leer und ausgebrannt...“ Wer hat dies nicht schon mal durchlebt oder zumindest gedacht, kurz davor zu stehen?

Konstante körperliche und seelische Belastungen sowie Überforderungen sind ernst zu nehmende Zustände, die in Folge zu einem Burnout führen können. Doch wie kann ich es vermeiden, dass es überhaupt dazu kommt? Um Antworten auf diese Frage zu finden, wollen wir genau beleuchten, was ein Burnout überhaupt ist, welche Ursachen oder Symptome es gibt und wie man erste Anzeichen erkennen kann. Außerdem beschäftigen wir uns aktiv mit gezielten Maßnahmen zur Vorbeugung. Lernen Sie Techniken kennen, die zu mehr Widerstand und innerer Kraft im Alltag führen und einen besseren Umgang mit Stress ermöglichen!

Inhalte:

- Burnout – Ursachen, Entstehung, Symptome
- Gezielte Maßnahmen zur Vorbeugung und Prävention
- Tools, die zu mehr innerer Kraft führen und die Resilienz stärken
- Nicht verbrennen – in der Balance bleiben!

Zielgruppe

Interessierte

Termine:

01.06.2027 (Dienstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

130,- Euro

Kursleitung

Caroline Dohmen, Psychosoziale Gesundheitsförderung, Bewegung und Entspannung, Coaching

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67