



VORTRAG

Lebensberatung/Gesundheit

„Burn-out vorbeugen, erkennen, handeln“

Durch Arbeitsverdichtung, eine allgemein erhöhte Zeittaktung aller Tätigkeiten und den Einsatz mobiler Kommunikationsmittel ist das Arbeitspensum vieler Beschäftigter immens. Daher sind eine ausgeglichene Work-Life-Balance sowie ein gutes Stressmanagement eine wichtige Voraussetzung zum Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit, Kreativität und Lebensfreude.

Laut Umfragen großer Krankenkassen leiden derzeit 30 bis 35 % der Bevölkerung unter stressbedingten psychischen Belastungen. 60 % klagten über depressive Stimmung, Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe und Reizbarkeit, während 70 % zumindest zeitweise unter Verspannungen, Rückenschmerzen und/oder Abgeschlagenheit leiden. Erhöhte Krankenstände und weitere Folgen verursachen teilweise immense Kosten für Arbeitgeber. Gesunde Beschäftigte hingegen sind aufgeschlossen, leistungswillig und motiviert. Dies äußert sich sowohl im Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten als auch im Umgang mit Kunden und Lieferanten.

INHALT

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter

Dauer

60 Minuten

- Was bedeutet Burn-out?
- Aus Einsatz wird Ausfall
- Der „Ist-Soll“ Konflikt
- Gefühle – ein Frühwarnsystem funktioniert nicht mehr
- Ungelöste Konflikte und ihre Folgen
- Die 4 Säulen eines stabilen Lebens
- So kann ich einen Burn-out vorbeugen
- Wege zur gesunden Lebensführung
- Mehr Zeit für die wesentlichen Dinge im Leben
- Atmen Sie durch!

Ergänzend zum Seminar werden Handouts und Informationsmaterial zur Verfügung gestellt.