

## **Brennen oder Ausbrennen? Burnout erfolgreich vorbeugen!**

Der Burnout oder das depressive Erschöpfungssyndrom ist schon lange keine Managerkrankheit mehr. Er erreicht Menschen auf allen Unternehmensebenen und in allen Lebenssituationen. Gerade Frauen stehen hier aufgrund ihrer Mehrfachbelastungen oft vor der „Quadratur des Kreises“.

Neben der „Früherkennung“ des Burnout-Syndroms und entsprechenden Gegenmaßnahmen geht es um die Frage, wie Rahmenbedingungen präventiv gestaltet werden können und welche Rolle die Eigenverantwortung spielt, damit Burnout erst gar nicht entsteht, sondern die Teilnehmerinnen langfristig Leistung bringen können, ohne dabei auszubrennen.

Gehen Sie mit uns in die Reflektion:

- Vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand - wo liegt der Unterschied zwischen Burnout und einer einfachen Erschöpfung?
- Der Weg in den Burnout – auf welcher Eskalationsstufe stehe ich?
- Frühwarnsystem Körper: auf seine Sprache hören!
- Mein Denken und Verhalten als Risikofaktor – was braucht es zur Deeskalation?
- Ressourcenschau – was hat schon geholfen? Wo gibt es mehr davon? Was ist das Gute im Schlechten?
- Ideenkoffer und erste Schritte zur Veränderung
- Prävention - wie kann ich mich langfristig vor einem Ausbrennen schützen?

Teilnehmerinnen: das Seminar richtet sich an Frauen, die der Gefahr eines Burnouts rechtzeitig begegnen möchten und an Frauen, die bereits eine Burnouterfahrung gemacht haben und einer Wiederholung vorbeugen möchten.

Dauer: 2 Tage



Anzahl Teilnehmerinnen: 3-10

Preis: 1.490,00 € zzgl. MwSt.  
Im Preis inbegriffen sind die Kosten für  
Übernachtung und Tagesverpflegung

Referentin: Dagmar Völpel  
Datum: 17./18. September 2018

[www.sheboss.de](http://www.sheboss.de)