



B 01

Burn-Out-Präventionstraining

Wie Sie Kraft und Motivation (wieder)entdecken und erhalten können!

Die Komplexität der Herausforderungen und die zunehmende Fragilität des beruflichen wie privaten Alltags bringen immer mehr Menschen in unterschiedlichsten Funktionen an ihre (Leistungs)grenze. Für Unternehmen, Einrichtungen und Verwaltungsbehörden ergeben sich neben der immer schwierigeren Suche nach Fachkräften dadurch hohe Krankheitsausfälle – Tendenz steigend. Auf dem Weg in den Burnout ist Intervention notwendig und möglich.

Inhalt:

- ehrliche Analyse der Kraftbilanz
- Aktivierung von Ressourcen, Motivation und Sinnggebung
- inhaltliche Inputs mit Erfahrungsübungen und Selbstreflexion
- zahlreiche Tools, die im beruflichen und privaten Alltag vor dem Ausbrennen schützen und persönliche Zufriedenheit fördern

Zielgruppe:

Mitarbeiter:innen und Führungskräfte

Termin:

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025, 8.30 Uhr

Ende: Mittwoch, 26. Februar 2025, 15.30 Uhr

Anmeldung bis 28. Januar 2025

Kursgebühr:

549,- €

668,- € (inkl. Übernachtung / Verpflegung)

Leitung:

Markus Starklauf, Leiter der Hospiz-Akademie Bamberg, Dipl. Theol., Praxis für Psychotherapie (HPG), systemischer Coach, Burnout-Berater