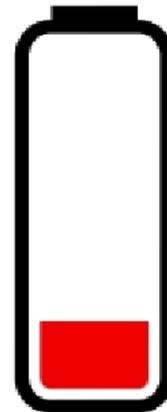


„Last exit - Burn out“

„Nur wer brennt, brennt aus!“

Dieser Workshop vermittelt Grundlagen, Hintergründe und Zusammenhänge zum Themenkomplex „Burn out“ und stellt Verbindungen zwischen theoretischen Fakten und persönlicher Erfahrung her. Die Teilnehmer verstehen die Dynamik des Prozesses von engagierter Arbeit und hoher Identifikation bis hin zu Erschöpfung und Burn-out. Gängige Missverständnisse und Verallgemeinerungen werden aufgeklärt.

Auf der Grundlage dieses Verständnisses wird den Teilnehmern in einem zweiten Teil ermöglicht, eigene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, zu hinterfragen und zu revidieren.



TEILNEHMER:

Einzelpersonen
Teams
Führungskräfte

GRUPPENGROSSE:

8 – 12 Teilnehmer

TOPICS / INHALTE:

Burn-out: Begriffsdefinition /Abgrenzung
Hintergrund, Entstehung, Faktoren
Symptome, Merkmale, Charakteristika
Psychische und hormonelle Zusammenhänge
Hintergründe zu psychischem Stress
Resilienz und Resilienzfaktoren
Persönlicher Lebens- und Verhaltenscheck
Eigene Antreiber und Stressoren erfassen
Erkennen persönlicher Reaktionen und Muster
Kernfaktoren psychischer und physischer
Gesundheit
Persönliches Gesundheitsmodell entwerfen

FORM / METHODIK:

Präsentationen, Referat
Film, interaktive Medien
Selbsterfahrungsübungen
Gruppen und Individualarbeit

Langfristige Ergebnisevaluation
durch Online-Fragebogen
3 Monate nach der Veranstaltung.

DAUER / DURCHFÜHRUNG:

Bundesweit
2 Tage, offenes Seminar
Auch Inhouse/Bildungseinrichtungen etc

DOZENTIN:

Lisa Ehlert
Dipl. Psychologin, Gestaltherapeutin, Coach
Mehrjährige Erfahrung in der Begleitung und Unterstützung von Menschen in psychischer Überlastung in privater Praxis. Management- Coaching und Consulting.

ANMELDUNG/KONTAKT:

www.sysento.de