



### Gib´ dem Burnout keine Chance

#### Termin

Samstag, den 09.02.2013  
oder  
Samstag, den 16.11.2012  
(von 10:00 Uhr – 18:00 Uhr)

#### Zielgruppe

Alle, die trotz hoher Anforderungen dauerhaft leistungsfähig bleiben möchten.

#### Teilnehmerzahl

max. 10 Teilnehmer  
(garantierte Durchführung auch bei kleiner Teilnehmerzahl)

#### Investition

99 € zzgl. MwSt.

#### Veranstaltungsorte

Erlangen

#### Trainer / Coach

Ursula Kraus

Forststraße 17  
91056 Erlangen

Fon: (09131) 483495

**Mobil: 0173 3668016**

E-Mail:

[info@hypnosepraxis-erlangen.de](mailto:info@hypnosepraxis-erlangen.de)

[www.Hypnosepraxis-Erlangen.de](http://www.Hypnosepraxis-Erlangen.de)

Burnout ist eine komplexe Problematik: In der Literatur sind für Burnout ca. 120 verschiedene Symptome aufgeführt – und keines ist eindeutig. Eine allgemein anerkannte Definition von Burnout existiert derzeit nicht. Burnout – was ist das eigentlich, woran kann ich eine Gefährdung erkennen und wer ist besonders betroffen?

Dieser Workshop bringt „Licht in´s Dunkel“ und vermittelt Grundlagen zum Thema Stress und Burnout. Aber auch wichtige Möglichkeiten der Prävention.

#### Inhalte

- Zahlen, Daten und Fakten zu Burnout
- Was ist Burnout?
- Wichtige Symptome
- Was führt zum Burnout?
- Wer ist betroffen
- Wie innere und äußere Umstände zusammenwirken
- Frühwarnsignale
- Kann man Burnout messen?
- Die richtige Krisenintervention im Aktutfall
- Welche Präventionstechniken sind wirkungsvoll?

#### Methoden

- Impulsreferate: Präsentation praxisnaher und relevanter Inhalte
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeiten