

## Stress- und Burnout-Prävention

### Impulsvortrag

### Richtig informiert Signale erkennen und verantwortlich handeln

Höher, schneller, wie geht's weiter? Burnout ist zum Gesprächsthema geworden. Welche Informationen richtig sind, woran Sie die ersten Anzeichen erkennen und wie Sie verantwortungsbewusst damit umgehen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Aufgrund meiner umfangreichen persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit Burnout, Stress und leistungsbedingten Erkrankungen erleben Sie praxisnah die verschiedenen Facetten des Themas. Basierend auf diesen Erfahrungen habe ich effektive Präventionsstrategien und wirkungsvolle Auswege für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter entwickelt. Dabei richte ich mich im Besonderen an Personalverantwortliche und Führungskräfte.

### Ihre Themen:

- Information: Zahlen, Daten und Fakten  
Psychische Beanspruchung  
Das ist Burnout (auch)
- Erkennen: Ursachen und Einflussfaktoren  
Entwicklungsphasen  
Ausdrucksebenen
- Handeln: Möglichkeiten im Unternehmen  
Handlungsplan für Führungskräfte  
Persönliche Prävention

### Ihr Nutzen:

Im Besonderen bei neuen Themen hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, zunächst über eine kurze Veranstaltung die Zielgruppe zu informieren. Im Anschluss ist die zielführende Diskussion und Erörterung weiterer Maßnahmen möglich.

### Der Rahmen:

Zweistündige Veranstaltung inkl. offener Diskussion