3203 Resilienz und Burnout-Prävention im Office

Sie lernen im Seminar "Resilienz und Burnout-Prävention im Office", wie Sie sich ein emotionales Schutzschild aufbauen und damit Burn-out vorbeugen. Sie steigern Ihre Leistungslust und Lebenskraft und können präventive, in der Praxis leicht anwendbare Methoden mit nach Hause nehmen.

Die Inhalte:

- Erkennen Sie die Hintergründe von Burn-out
- Finden Sie Ihre individuelle Work-Life-Balance trotz hoher Leistungsanforderungen
- Nehmen Sie sich selbst wahr und grenzen Sie sich gekonnt ab
- Gewinnen Sie Freude und Sinn in Ihrem Tun
- Lernen Sie leicht anwendbare Entstressungs-Methoden kennen
- Entdecken Sie Ihre Quellen für Burn on!