

ERFOLGREICH OHNE AUSZUBRENNEN

ImpulsVortrag

Leistungsdruck, Zeitknappheit und Stress – wenn sie überhand nehmen, verwandeln sich Engagement und Begeisterung oft rasch zu Erschöpfung und Burnout. Körperliche Beschwerden und Arbeitsunfähigkeit drohen. Dagegen gibt es elementare Schutzfaktoren: Bewusstseinsbildung und Selbstregulation.

Zielstellungen – Auswirkungen

- Das Prinzip von Burnout
- Erkennen von Frühwarnzeichen – bei sich und bei anderen
- Biofeedback-Live-Demonstration
- Konzept gegen Burnout

Schwerpunkte

- Selbstregulation
- Praktische Übungen mit maximaler Wirkung für den Arbeitsalltag
- Checklisten

Administration – Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 – 90 Minuten
- Teilnehmerzahl: unbegrenzte Teilnehmerzahl
- Raum: ausreichend großer Vortragsraum
- Ressourcen: Beamer & Projektionsfläche, ggf. Mikrofon

Durchführung von unserem Experten Dr. Bardia Monshi

EnergieBilanz
Die Balance zwischen
Kraftgeber und
Energieräuber

