



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.

Zielsetzungen – 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 Teilnehmeranzahl
- Raum: ausreichend großer Vortragsraum
- Ressourcen: Beamer und Projektionsfläche, ggf. Mikrofon

Durchführung: UNIQA Experte Dr. Bardia Monshi

