

Stress und Burnout Prävention - Online

Work Life Balance – wie gelingt ein guter Ausgleich?

Burnout ist eine Folge aus chronischen Stress und Überbelastung, geht mit körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung einher. Das Burnout Symptom entwickelt sich schleichend, meist über mehrere Jahre und gipfelt in einem Zusammenbruch. Deshalb ist es wichtig, die Frühwarnzeichen zu erkennen, gute Stressbewältigungsmechanismen zu entwickeln, um aus einer möglichen Burnoutspirale auszusteigen.

Vorbeugung ist wichtig – erspart oft lange Leidenswege!

„Die Kunst des Ausruhens ist Teil der Kunst des Arbeitens.“ (John Steinbeck, amerikanischer Schriftsteller, Nobelpreisträger, 1902 –1968)

Inhalte

- Stress und Stressbewältigung– Stressreaktionen, Stresssymptome, persönliche Stressverstärker
- Eustress/Distress
- Burnout - was ist Burnout, wie entsteht Burnout (wer speziell ist gefährdet?)
- Anzeichen des Erschöpfungssyndroms (Risikoanzeichen)
- Burnoutspirale
- Was kann ich vorbeugend tun? Burnoutprohylaxe
- Work Life Balance – die richtige Balance zwischen Aktivität und Entspannung finden
- 7 Säulen der Resilienz
- Achtsamkeit
- Ressourcen und Kraftquellen

Ziele

Erkennen von eigenem Stress mittels Fragebogen, im Alltag leicht anzuwendende Übungen

Zielgruppe

An alle, die an einer Stress- und Burnoutprävention interessiert sind.

ReferentIn

Mag.^a Carmen Bintinger-Kaiser

Klinische- und Gesundheitspsychologin, langjährige Tätigkeit in einer Frauen- und Familienberatungsstelle, Leitung von Elternkompetenzgruppen psychisch kranker Eltern, mehrjährige Vortragstätigkeit und Workshopleitung in diversen Institutionen, in verschiedenen Gesundheitspräventionsprojekten und in freier Praxis tätig.

Facts

Kosten

EUR 150,00- inkl. 10% MwSt

Anmeldeschluss

27.05.2021

Ort

online via Zoom

Termine

10.06.2021 - 17.06.2021

Donnerstags, 18:00 - 20:30 Uhr

Anzahl der Teilnehmerinnen

max. 15 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at