

Gesund bleiben – Burnout verhindern

Termin:

Dienstag, 19.2.2013, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

ÄrzteHaus am Klinikum Ingolstadt
Levelingstraße 21, 85049 Ingolstadt



Referent:

Frank H. Berndt,
zert. individualpsychologischer
Coach

Preis pro Teilnehmer: 249 €

Frühbucherpreis:

199,20 € (Preis gültig und buchbar bis 19.1.2013)



**Sprechen Sie mit uns über Ihre Fragen
und individuellen Wünsche.**

Für Anmeldung und nähere Informationen stehen wir
Ihnen gerne zur Verfügung:

GesundheitsAkademie-Service-Hotline
(08 41) 8 80-55 56

GesundheitsAkademie

- Benjamin Fastenmeier
Tel.: (08 41) 8 80-11 70
Fax: (08 41) 8 80-11 09
benjamin.fastenmeier@klinikum-ingolstadt.de
gesundheitsakademie@klinikum-ingolstadt.de

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH
Krumenauerstraße 25 • 85049 Ingolstadt
Postfach 21 06 62 • 85021 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0 • Fax: (08 41) 8 80-10 80
E-Mail: info@klinikum-ingolstadt.de
Internet: www.klinikum-ingolstadt.de



**Gesund bleiben –
Burnout verhindern**

**Dienstag, 19.2.2013
10.00 bis 17.00 Uhr**

in der GesundheitsAkademie
am Klinikum Ingolstadt

Beschreibung

Jährlich erleiden Tausende hoch motivierte Menschen den Zusammenbruch ihres emotionalen, körperlichen und geistigen Leistungsvermögens. Sie sind am Ende, seelisch verausgabt, ausgebrannt. In diesem Seminar erhalten Sie Einblick in die Hintergründe des Burnout-Syndroms. Sie lernen Symptome und Verlaufsformen kennen und setzen sich mit den Ursachen auseinander, die die Entstehung des Burnout-Syndroms begünstigen. Sie bekommen Anhaltspunkte über den Weg heraus aus diesem Zustand und lernen, wie Sie sich frühzeitig vor einem drohenden Burnout schützen können.

Inhalte

- „einfache“ Erschöpfung oder Burnout – worin liegt der Unterschied?
- Burnout – vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand?
- Indikatoren und Symptome eines drohenden bzw. akuten Burnouts
- Test – woran kann ich erkennen, ob ich gefährdet bin?
- „niemand brennt über Nacht aus“ - die Stufen zum Kollaps
- Ursachen – wer ist „schuld“? - innere und äußere Faktoren des Burnout-Syndroms
- Risikokandidaten – warum brennen manche schneller aus als andere?
- Interventionsmöglichkeiten und wirksame Gegenmaßnahmen
- heraus aus dem Teufelskreis – warum „mach mal Urlaub“ nicht hilft
- „Wurzelbehandlung“ – den Teufelskreis knacken

Ziele

- Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmer mit dem Thema „Burnout“ so vertraut zu machen, dass sie ein mögliches „Ausbrennen“ frühzeitig erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen ergreifen können
- Burnoutprävention – was tun, um ein Ausbrennen langfristig zu vermeiden?
- Konkrete nächste Schritte

Zielgruppen

- alle Personen, die sich selbst oder Angehörige/ Kollegen vor dem bevorstehenden Ausbrennen schützen wollen

Telefaxantwort

GesundheitsAkademie
Fax: (08 41) 8 80-11 09

Bitte in Blockbuchstaben ausfüllen:

Name _____

Titel _____

Institut _____

Abteilung _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Telefax _____

E-Mail _____

Anmeldung

Ja, ich nehme am Seminar „Gesund bleiben – Burnout verhindern“ am 19.2.2013 teil.

Anzahl der Personen: _____