

Ausgebrannt und ausgelaugt - Burnout



*„Es gibt nur eine Zeit, in der es
wesentlich ist aufzuwachen.
Diese Zeit ist jetzt.“* Buddha

Ausgebrannt und ausgelaugt - Burnout

Ausgebrannt „Burnout“, ausgelaugt - ein Thema das uns alle betrifft. Oder besser: uns vor allem «trifft». Erschöpfung, Lustlosigkeit, Schlaflosigkeit und Ruhelosigkeit als Ergebnis der hohen Anforderungen von Familie und Beruf lassen uns ausbrennen.

Ziel

Sie erlernen psychische und physische Signale, Ursachen und Symptome zu erkennen.

Wer ist von uns betroffen und welche möglichen Ursachen sind der Auslöser?

Inhalt

- Ursachen und Zusammenhänge
- Lebensziele und Burnout
- Phasen des Burnout
- Burnout-Signale/-Symptome
- Methoden für Gegenmaßnahmen

Rahmen und Dauer

- Gruppenseminar bis max. 12 Teilnehmer
- Einzelcoaching
- Termine nach Vereinbarung



Joachim E. Severin

Telefon: 0911 6648 0043

E-Mail: info@jes-coaching.de

Web: www.jes-coaching.de