



## **Burnout – Ausgleichen statt Ausbrennen Präventionskurs – Workshop 2 Tage**

Ziel des Kurses ist, Basiswissen über Symptome, Verlauf und Entstehung des Syndroms zu vermitteln und Maßnahmen aufzuzeigen, um die Gefahr eines Burnouts zu verhindern. Besonders im beruflichen Alltag wird das Risiko eines Burnouts häufig zu spät erkannt. Je später der Zusammenhang zwischen Einflüssen der Arbeitsbelastung und psychischer Fehlbelastung aufgedeckt wird, desto ungünstiger ist die Prognose, da die Krankheit chronisch werden kann.

Die Erhaltung unserer Gesundheit wird von einer dynamischen Balance von Risiko- und Schutzfaktoren (Resilienzfaktoren) bestimmt. Da mittlerweile jeder zehnte Beschäftigte einmal im Jahr aufgrund einer psychischen Erkrankung ausfällt, ist Aufklärung in diesem Bereich außerordentlich wichtig.

Im Workshop haben Sie auch die Gelegenheit individuelle Themen zu erörtern.

Kursgebühr € 230,00