

Kurs 520_085_261021

Burnoutprävention – das innere Feuer brennen lassen

Durch Ruhe, Gelassenheit und innerer Stärke die Work-Life-Balance optimieren. Die heutige (Arbeits-)Welt stellt immer höhere Anforderungen. Mit Stress umgehen zu können ist eine zentrale Fähigkeit, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Das Thema Burnout wird immer aktueller und der Burnout-Prophylaxe kommt eine enorme Bedeutung zu, wenn man bedenkt, wie weitreichend die Konsequenzen für die Betroffenen sind. Der Kurs richtet sich an Interessierte, Betroffene und solche mit der Burnout-Gefährdung.

Ziele

- Der Kurs soll Ihnen die Ursachen von Burnout verstehen helfen. Ich zeige Ihnen, wie Sie sich vor diesem Zustand, der sich langsam über einen Zeitraum von andauerndem Stress und Energieeinsatz entwickelt bzw. entwickelt hat, schützen können. Burnout nimmt unserer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und Kraft! Unternimmt man nichts dagegen, werden unsere persönliche Motivationen, Einstellungen und unser Verhalten beeinträchtigt.

Inhalte

- Was ist Burnout? Wer ist gefährdet? Selbsteinschätzung?
- Früherkennung von Warnsignalen, emotional und körperlich
- Zeitmanagement im Griff haben und Prioritäten richtig setzen
- Mentale Stärke erarbeiten
- Gezielter Stressabbau durch Entspannungstechniken
- Selbsttest zur Risikoerkennung
- Praktische Übungen zur Prävention

Zielgruppe

Interessierte aus allen Fachbereichen

Dozent:in

Daniel Krenn, Dipl. Mentaltrainer und Coach

Hinweis

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Kursbeginn
Kurzfristigere Anmeldungen sind möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Abmelderegelung gemäss AGB: Eine Abmeldung Ihrerseits muss schriftlich erfolgen. Bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist dies ohne Kostenfolge möglich. Danach bleibt die Veranstaltungsgebühr geschuldet. Es kann eine Ersatzperson gemeldet werden. Dazu wird eine Umbuchungsgebühr erhoben.

Daten

Kurs 520_085_261021

21.10.2026

Administratives

Ort Careum Weiterbildung, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau
Zeit 09:15-16:30 Uhr
Kosten CHF 350.00 Rabatt CHF 30.- für Kooperationspartner