Burnout-Prävention und Selbstmanagement

In unserer modernen, schnelllebigen Gesellschaft wird Burnout zu einem immer bedeutenderen Thema. Dieser Workshop vermittelt eine Reihe bewährter Strategien und Techniken für ein effektives Selbstmanagement, um persönliche und berufliche Herausforderungen besser zu meistern und ein nachhaltiges Gleichgewicht zu schaffen.
** **

Ziele

- Erkennen und Verstehen von Burnout-Symptomen
- Entwicklung effektiver Selbstmanagement-Strategien
- Förderung der Resilienz und Stressbewältigung
- Aufbau eines gesunden Lebensstils

Inhalte

- Definition von Burnout und Selbstmanagement
- Ursachen, Entstehung und Verlauf von Burnout
- Eigene Ressourcen kennen, nutzen und stärken
- Handlungsspielräume und Lösungen

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS
Tribschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch