

# Burnout-Prävention und Selbstmanagement



Burnout ist ein Erschöpfungszustand, welcher unabhängig von Alter, Geschlecht oder Berufsgruppe eintreten kann. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, gefährdende Denk- und Verhaltensmuster sowie Warnsignale rechtzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Hierfür kann ein gutes Selbstmanagement hilfreich sein. Dies beinhaltet die Nutzung der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen unter Berücksichtigung der eigenen Grenzen. So kann entscheidend zu langfristiger Leistungsfähigkeit und einer guten Gesundheit beigetragen werden.

In dieser Schulung werden Mitarbeitende zum Thema ?Burnout&#8220; sensibilisiert und darin befähigt ihre Ressourcen gezielt zu stärken.

&nbsp;

## Ziele

- Eigene Bedürfnisse und Leistungsgrenzen kennen
- Burnout-Symptome erkennen können
- Handlungsfelder nutzen und Ressourcen stärken
- Hilfreiche Instrumente zum Selbstmanagement kennenlernen

## Leistung vivit

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

## Inhalte

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

## 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  
Tribtschenstrasse 21  
Postfach 2568  
6002 Luzern  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch