

Seminar

Burnout – wenn es mehr ist als Stress...

Analyse und Bewältigungsstrategien für Gefährdete und Betroffene

Freitag, 30. November 2012

09.00 - 17.00 Uhr

Seminarort: Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich, Zürich



stressaway®

Burnout – wenn es mehr ist als Stress...

Analyse und Bewältigungsstrategien für Gefährdete und Betroffene

Viele Berufstätige sind mit ihrer momentanen Arbeits- und Lebenssituation überfordert: Wirtschaft und Umwelt, Familie und Gesellschaft verlangen ihnen schlicht zu viel ab. Sie schaffen es nicht mehr, alles unter einen Hut zu bringen – geschweige denn, das Leben zu geniessen. Sie «funktionieren» nur noch, und immer häufiger machen sich **Burnout-Symptome** wie Energie- und Lustlosigkeit, innere Leere, Depression, Schlafprobleme, Frustration und das Gefühl mangelnder Effizienz bemerkbar.

Sind Sie oft erschöpft? Können Sie den beruflichen und privaten Anforderungen nicht mehr standhalten? Nehmen Sie körperliche und psychische Auswirkungen von Stress wahr? Fühlen Sie sich oft leer? Erkennen Sie bereits erste Anzeichen von Burnout? Und möchten Sie **Wege und Strategien** finden, um aus dieser Sackgasse herausfinden und **stressresistenter** zu werden? Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie der Abwärtsspirale eines Burnouts entinnen. Eine ausführliche Analyse Ihrer aktuellen Stressbelastungen und Ihrer Ressourcen macht Handlungspotenziale sichtbar. Sie werden dazu inspiriert, wie Sie im Zusammenspiel der unterschiedlichen Lebensbereiche Ihre persönliche Balance halten können und erhalten eine **Toolbox mit Übungen und Stressbewältigungsstrategien**, die Sie im Alltag unterstützen. Sie lernen, Ihre Ziele selbstbestimmt zu erreichen, und erkennen, wie Ihnen durch Fokussierung auf das Wesentliche und mit einem individuellen Ressourcenmanagement ein positiver Umgang mit Stress gelingt.

Themen & Lerninhalte

- Die zwölf Burnout-Stadien
- Wo stehen Sie persönlich?
- Die zwei Burnout-Typen: Der «Selbstverbrenner», das «Opfer der Verhältnisse»
- Was kann man gegen drohenden Burnout tun? Bewältigungsstrategien
- Persönliches Ressourcen- und Energiemanagement
- Effort- und Reward-Balance
- Toolbox für den Alltag (Übungen und Methoden gegen das Ausbrennen)

Zielgruppe

Berufstätige, die mehr über Burnout erfahren und ihre eigene Situation überprüfen möchten.

Burnout-Betroffene, die den Weg zurück zu einer gesunden Balance finden und Warnsignale in Zukunft rechtzeitig erkennen wollen.

Methodik

Ein spannender Mix aus: Wissensvermittlung, Reflektieren der eigenen Situation, Diskussion und Austausch, Fallbeispiele, Toolbox mit Übungsanleitungen und Stressbewältigungsstrategien

Über die Trainerin

Evi Giannakopoulos

ist Inhaberin von stress away Zürich, dipl. Stressregulationstrainerin SZS und Ausbilderin eidg. FA, mit langjähriger Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung und Burnout-Prävention.

Nutzen & Ziele

- ✓ Das Ziel des Seminars ist es, Möglichkeiten und Wege gegen das Ausbrennen zu identifizieren und mit wirkungsvollen Strategien und Methoden stressresistenter zu werden.
- ✓ Sie befreien sich aus blockierten Situationen, finden Lösungen für schwierige Fragen in Ihrem Berufs- und Privatleben und können Ängste gezielt abbauen.
- ✓ Sie setzen Ihre Energien für eine neue Ausrichtung frei und machen die ersten Schritte zur Erfüllung Ihrer Lebenswünsche.
- ✓ Ausserdem gewinnen Sie neue Erkenntnisse über sich selbst.
- ✓ Mit der Toolbox können Sie die gelernten Methoden nach dem Seminar weitertrainieren und so langfristig eine Veränderung Ihrer Arbeits- und Lebenssituation erreichen.

Anmeldung:

stress away
Trainings & Workshops zur Stressbewältigung
Schaffhauserstrasse 116
8057 Zürich
Telefon 043 542 34 41
eg@stressaway.ch
www.stressaway.ch

Investition

CHF 360.-, inkl. ausführlichen Seminarunterlagen, Übungsanleitungen.