

Ein- oder zweitägiger Workshop: Burnout – Prophylaxe Plus

Strategien für mehr Resilienz und Balance

Um besser mit den Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags umzugehen, gilt es die persönliche Widerstandskraft zu stärken, um so einer Burnout-Gefahr präventiv entgegenzuwirken. Davon profitiert nicht nur jede*r einzelne Mitarbeiter*in, sondern das gesamte Team. Unser Workshop bietet die Werkzeuge und Techniken, um langfristig gesund, ausgeglichen und leistungsfähig zu bleiben.

Der Workshop richtet sich vor allem an Teams, Führungskräfte und Mitarbeiter*innen in stressintensiven Berufen.

Inhalte des Workshops:

- ❖ **Burnout-Prophylaxe:**
 - ✓ Früherkennung von Stresssymptomen
 - ✓ Strategien zur Vermeidung von Überlastung
 - ✓ Aufbau einer gesunden Work-Life-Balance
- ❖ **Resilienz stärken:**
 - ✓ Entwicklung mentaler Widerstandskraft
 - ✓ Positive Stressbewältigung und Umgang mit Rückschlägen
 - ✓ Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag
- ❖ **Effektives Zeit- und Stressmanagement:**
 - ✓ Priorisierung von Aufgaben und effiziente Zeitplanung
 - ✓ Stressoren erkennen und gezielt abbauen
 - ✓ Entspannungstechniken für den Alltag

Plus: Den Teilnehmenden stehen die exklusiven Inhalte unserer Online-Lernressourcen rund um das Thema Kommunikation am Arbeitsplatz für sechs Monate zum Selbststudium zur Verfügung.

Sollten Sie konkrete Wünsche an Inhalte oder Schwerpunkte haben, bitten wir Sie, diese vorab mit Ihrem Terminwunsch an uns zu senden.

Ansprechpartnerin: Silke Krogmeier
Telefon: 030 - 68 97 72 16
E-Mail: silke.krogmeier@inpaed-berlin.de

Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,
Ecke Dudenstr. VH 1.OG.
12101 Berlin Tempelhof/Schöneberg
U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke