



## **Kurs - Frühzeitige Erkennung und Prävention von Burnout**

In diesem Kurs lernst du, was Burnout ist und wie du frühzeitig Anzeichen und Warnsignale eines bevorstehenden Burnouts erkennen kannst. Du erfährst, wie du aktiv gegensteuern und deine körperliche und psychische Gesundheit schützen kannst. Durch praktische Übungen und Gruppenarbeit erhältst du konkrete Methoden und Techniken, um einen guten Ausgleich zu finden und Stress abzubauen. Zudem lernst du, deine Körpersprache bewusst einzusetzen, um dich gegenüber belastenden Situationen und Menschen abzugrenzen.

### **Kursziele:**

#### **Die Teilnehmenden.....**

- \* erkennen die verschiedenen Phasen von Burnout anhand einer Tabelle und können die Symptome und Verhaltensmuster einordnen
- \* erlernen Achtsamkeitsübungen zur Entspannung des Körpers, welche im Alltag eingesetzt werden
- \* erstellen selbständig nach Anleitung ihr persönliches Lebensrad und reflektieren damit ihre Lebensbalance

### **Anmeldefrist:**

14 Tage vor Kursbeginn

**[praxis-wegbegleiter@bluewin.ch](mailto:praxis-wegbegleiter@bluewin.ch)** oder 079 655 71 85