

Burnout-Prävention

Termin:

Dienstag, 23.11.2010, von 10.00 - 17.00 Uhr

Ort:

ÄrzteHaus am Klinikum Ingolstadt,
Levelingstraße 21, 85049 Ingolstadt,
Veranstaltungsraum I, Ebene 5

Referentin:

Dr. Dagmar Ruhwandl
Ärztin, Autorin, Lehrbeauftragte der TU München
Fakultät für Wirtschaftswissenschaften

Preis pro Teilnehmer: 199 €

Frühbucherrabatt:

Frühbucherrabatt: 20 % auf normalen Seminarpreis
bei Buchung bis spätestens 23.10.2010



Sprechen Sie mit uns über Ihre Fragen und individuellen Wünsche.

Für Anmeldung und nähere Informationen stehen wir
Ihnen gerne zur Verfügung:

GesundheitsAkademie-Service-Hotline
(08 41) 8 80-55 56

GesundheitsAkademie

- Benjamin Fastenmeier
Tel.: (08 41) 8 80-11 70
Fax: (08 41) 8 80-11 09
benjamin.fastenmeier@klinikum-ingolstadt.de
gesundheitsakademie@klinikum-ingolstadt.de

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH
Krumenauerstraße 25 • 85049 Ingolstadt
Postfach 21 06 62 • 85021 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0 • Fax: (08 41) 8 80-10 80
E-Mail: info@klinikum-ingolstadt.de
Internet: www.klinikum-ingolstadt.de



**Erfolgreich
ohne auszubrennen!
Burnoutprävention
im (Berufs)Alltag
Dienstag, 23.11.2010
10.00 - 17.00 Uhr**

im ÄrzteHaus am Klinikum Ingolstadt

Burnout-Prävention

Beschreibung

Manchmal ist der persönliche Akku ganz schnell und ganz plötzlich leer.

An die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu geraten, ist eine anstrengende und zehrende Erfahrung, die nicht umsonst im Englischen mit „Ausbrennen“ bezeichnet wird. Je nach Berufsgruppe sind bis zu 50 % aller Erwerbstätigen einmal in ihrem Leben vom Ausbrennen betroffen. Zu spät erkannt, führen die Folgen des Ausbrennens nicht selten zu anhaltenden körperlichen Beschwerden, wie Ohrgeräusche (Tinnitus), Magen-Darm-Beschwerden und muskulären Verspannungen. Langdauernde Arbeitsunfähigkeit oder gar Berufsunfähigkeit können daraus entstehen.

Woran Sie ein drohendes Burnout frühzeitig erkennen, wie Sie sich und Ihre Angehörigen vor dem Ausbrennen schützen und rechtzeitig gegensteuern können, wird anhand von vielen praktischen Beispielen, Tipps und Übungen aus der Coachingpraxis erläutert. Im Seminar werden konkrete Maßnahmen für Ihren Arbeitsalltag erarbeitet.

Burnout-Prävention

Inhalte

Eine Einführung in das Thema „Burnout“ und wie man es verhindern kann, mit vielen Tipps aus der Coaching-Praxis.

- **Burnout - was ist das? Wer brennt aus?**
- **Woran erkennt man das Ausbrennen? Frühwarnzeichen und Warnsignale**
- **Was sind die Ursachen? Individuelle und betriebliche Ursachen**
- **Brennen Frauen und Männer anders aus? Spezielle Risiken durch Mehrfachbelastung oder einseitige Belastungen**
- **Frühzeitiges Gegensteuern**
- **„Erste Hilfe“, wenn der Akku leer ist**
- **Individuelle Vorsorge: Was kann ich tun um mich zu schützen**
- **Burnout-Prävention am Arbeitsplatz: Techniken, Tipps und Tricks um Burnout im Job zu vermeiden**
- **Tipps für Angehörige**

Burnout-Prävention

Telefaxantwort

GesundheitsAkademie

Fax: (08 41) 8 80-11 09

Bitte in Blockbuchstaben ausfüllen:

Name _____

Titel _____

Institut _____

Abteilung _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Telefax _____

E-Mail _____

Anmeldung

Ja, ich nehme am Seminar
Burnout-Prävention
am 23.11.2010 teil.

Anzahl der Personen: _____