



## Ausbildung „Stress- und Burnout-Basics“

Burnout ist eine komplexe Problematik: in der Literatur sind für Burnout ca. 130 verschiedene Symptome aufgeführt – und keines ist eindeutig.

Eine allgemein anerkannte und gültige Definition von Burnout existiert derzeit nicht. Burnout – was ist das eigentlich, woran kann ich eine Gefährdung erkennen und wer ist besonders betroffen? Wie grenzt sich Stress von Burnout ab?

Die sechsstündige Fortbildung „Stress- und Burnout-Basics“ beantwortet diese Fragen, bringt „Licht in's Dunkel“ und vermittelt Grundlagen zu den Themen Stress und Burnout.

## Ausbildungsinhalte im Detail

- Zahlen, Daten, Fakten zu Burnout
- Was ist Burnout und wer ist betroffen
- Abgrenzung zwischen Stress und Burnout
- Ist Burnout messbar? Wie?
- Was führt zu Burnout?
- Wichtige Symptome
- Frühwarnsignale
- Welcher Personenkreis ist besonders betroffen
- Durchschnittliche Erkrankungsdauer
- Durchschnittliche Therapiedauer
- Die richtige Krisenintervention im Akutfall

## Zielgruppen der Ausbildung

Die Fortbildung „Stress- und Burnout-Basics“ richtet sich an alle am Thema Interessierte, die einen ersten Einblick in die Zusammenhänge von Stress, Erschöpfung und Burnout bekommen möchten.

Sie ist von jedem Teilnehmer unserer weiteren Ausbildungen

- Stress- und Burnout-Berater,
- Stress- und Burnout-Coach und
- Burnout-Management im Unternehmen

einmalig zu absolvieren. Hier wird Basiswissen vermittelt, das in allen anderen Ausbildungen vorausgesetzt wird.

## Weitere Informationen

Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Teilnahmevoraussetzungen:	keine
Veranstaltungsdauer:	6 Stunden (12:30 Uhr bis 18:30 Uhr)
Ihre Investition:	155.- Euro zzgl. MwSt
Ihre Referentin:	Frau Katharina Straesser

## Termine

Diese Ausbildung findet grundsätzlich jeweils am Tag vor Beginn unserer anderen Ausbildungen statt:

19. Februar 2019  
26. März 2019  
11. Juni 2019  
20. August 2019  
22. Oktober 2019  
03. Dezember 2019

## Buchung und aktuelle Informationen

Bitte buchen Sie Ihr Seminar direkt im Internet unter [www.burnoutmanager.de](http://www.burnoutmanager.de)

burnout akademie Straesser  
Mittelweg 8 b  
65779 Kelkheim  
Fon (0 61 95) 97 53 45  
Fax (0 61 95) 97 53 46

[www.burnoutmanager.de](http://www.burnoutmanager.de)  
[mail@burnoutmanager.de](mailto:mail@burnoutmanager.de)