

# Burnout

Wie kommt es dazu?

Wie kann ich vorbeugen?

**3-tägiges Seminar**



# Burnout

Wie kommt es dazu? Wie kann ich vorbeugen?



Viele Menschen fühlen sich dauerhaft gehetzt und überlastet. Darunter leidet die Lebensfreude und, vor allem im beruflichen Bereich, die Leistungsfähigkeit.

Das Seminar geht auf die Spurensuche nach Ursachen und individuellen Reaktionsmustern und zeigt die Folgen dauerhafter Überlastung auf. Erkundet werden Möglichkeiten und Wege, stressbeladene Berufs- oder Lebenssituationen durch eigenes Handeln zu verändern, um dem Burnout vorzubeugen und neue Kraft für den Alltag zu finden.

**Die beiden ersten Seminartage** dienen der Erforschung des persönlichen Stressniveaus und der Identifikation von maßgeblichen Stressfaktoren. In einer Analyse der Arbeits- und Lebenssituation wird zudem das bisherige eigene Vorgehen überprüft sowie Ressourcen und Veränderungsoptionen erarbeitet, die in der anschließenden Praxisphase Schritt für Schritt umgesetzt werden können.

**Am dritten Seminartag**, der nach einigen Wochen stattfindet, werden die zwischenzeitlich gemachten individuellen Erfahrungen analysiert sowie Impulse für die dauerhafte Verankerung der angestrebten Veränderungen gegeben.

## Inhalt des Seminars

- Was ist Burnout, und wie kommt es dazu?
- Stresstest zur Analyse der aktuellen Situation
- Stressoren und ihre Auswirkung auf Lebensgefühl, Arbeit und Gesundheit
- Reflexion der aktuellen Lebens- und Arbeitssituation
- Wege und Möglichkeiten zur Reduzierung der Stressanfälligkeit
- Modelle und Werkzeuge für ein gelungenes Selbstmanagement
- Methoden und Beispiele für eine situative und flexible Planung und Priorisierung
- Praxistaugliche Handlungsmuster zur Optimierung des situativen Zeitmanagements



Das Seminar findet in einer kleinen Gruppe von 6 bis 8 Teilnehmern statt, wahlweise in entspannender Atmosphäre und anregender Umgebung an der Schlei oder nach Absprache auch an einem anderen passenden Ort.





Informationen, Termine und  
Preise zum Seminar

„Burnout –  
Wie kommt es dazu?  
Wie kann ich vorbeugen?“

oder zu Einzel-Coachings  
erhalten Sie von:

Illa Schütte  
Goosstraat 1a  
24376 Grödersby

Tel. 04642-923 663coaching@  
illaschuette.de  
[www.illaschuette.de](http://www.illaschuette.de)

Mitglied im Deutschen Verband für  
Coaching und Training e.V. (dvct)