



**Burnoutprävention**  
Beratung – Seminare – Vorträge

## **1-Tages-Seminar „Erfolgreich ohne auszubrennen“ Zeitlicher Ablauf**

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung

Aktivierende Fragen, moderierte Diskussion:  
*„Was schützt mich vor Burnout, was schützt meine Mitarbeiter?“*

Ausbrennen, was ist das?

Grundlagen zu den Themen Stress und Burnout  
(Fakten, Zahlen, Fallbeispiele, Ursachen, Verlauf, Frühwarnzeichen rechtzeitig erkennen)

Kleine Alltagsrituale für mehr Balance:  
*Kurzpausen-Entspannungstraining*

Burnout im Unternehmen verhindern:  
Arbeitsgruppen zu vier Burnout-relevanten Themen im Job-Alltag  
*Präsentation der Ergebnisse mit verschiedenen Präsentationstechniken*

### *Mittagspause*

Aktivierende Übung zur körperlich-mental Balance

Führung und Gesundheit: Wie funktioniert das?  
Überblick Grundlagen und Techniken

Individuelle Burnout-Prävention:  
Maßnahmen im Arbeitsalltag und im privaten Umfeld

Abschluss, Feedback

Ausklang mit Entspannungsübungen

*nach Bedarf Kaffeepausen*

Dr. med. Dagmar Ruhwandl

Tel.: + 49 - 89 - 91 07 67 77  
Mail: [Info@burnoutpraevention.de](mailto:Info@burnoutpraevention.de)  
Home: [www.burnoutpraevention.de](http://www.burnoutpraevention.de)