

3203 Resilienz und Burnout-Prävention im Office

Sie lernen im Seminar "Resilienz und Burnout-Prävention im Office", wie Sie sich ein emotionales Schutzschild aufbauen und damit Burn-out vorbeugen. Sie steigern Ihre Leistungslust und Lebenskraft und können präventive, in der Praxis leicht anwendbare Methoden mit nach Hause nehmen.

Die Zielgruppe

Office-Mitarbeitende und Führungskräfte, die Stress vorbeugen und ihre emotionale Widerstandskraft stärken möchten.

Ausbilder und Ausbildungsleiter lernen mit dem hohen Leistungsdruck umzugehen, frühzeitig Stresssymptome zu erkennen und ihre Work-Life-Balance zu verbessern. Sie lernen, sich selbst und ihre Auszubildenden besser zu schützen, wodurch ein gesünderes und ausgeglicheneres Arbeitsumfeld gefördert wird.

Die Trainingsinhalte

- Erkennen Sie die Hintergründe von Burn-out
- Finden Sie Ihre individuelle Work-Life-Balance trotz hoher Leistungsanforderungen
- Nehmen Sie sich selbst wahr und grenzen Sie sich gekonnt ab
- Gewinnen Sie Freude und Sinn in Ihrem Tun
- Lernen Sie leicht anwendbare Entstressungs-Methoden kennen
- Entdecken Sie Ihre Quellen für Burn on!



Kursbuchung und weitere Details unter **3203** im WIFI-Kundenportal:

wifi.at/ooe

Seite 1 von 1

