



## Erschöpfung vorbeugen – Burn-out-Prophylaxe MIT FREUDE UND ENERGIE EIN GESUNDES LEBEN FÜHREN



Vortrag



### Hintergrund:

Burn-out ist heute leider kein Einzelfall mehr. In unserer schnelllebigen Welt nimmt der Anteil chronisch erschöpfter Beschäftigter erschreckend zu. Burn-out entwickelt sich oft schleichend, über viele Jahre hinweg. Umso wichtiger ist es, die stressauslösenden Faktoren frühzeitig zu erkennen und gezielt dagegen vorzugehen. Ansatzpunkte können auf institutioneller, arbeitsbezogener, sozialer und persönlicher Ebene sein.

Ziel des Vortrags ist die Sensibilisierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ihre individuelle Belastungssituation, um gegebenenfalls Anstoß und Methoden zum Handeln zu geben.

### Inhalte:

- Wie erkenne ich Burn-out? Definition und Entstehungsfaktoren
- Warnsignale rechtzeitig erkennen
- Möglichkeiten und Ansatzpunkte der Burn-out-Prophylaxe

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)