

# Burnout-Prävention



## Module im Einzelnen

- Modul 1 Psychische, physische und kognitive Warnsignale und Ausdrucksformen
- Modul 2 Ursachen für Burnout – ein Faktorengefüge
- Modul 3 Veränderungen – Mut zu neuen Erfahrungen
- Modul 4 Psychische Grundbedürfnisse und Motivation
- Modul 5 Glaubenssätze
- Modul 6 Das Modell der fünf inneren Antreiber
- Modul 7 Persönliche Werte
- Modul 8 Erstrebenswerte Ziele
- Modul 9 Zeitmanagement
- Modul 10 Burnout-Prävention in Unternehmen

## Persönlicher Nutzen

- Frühe Warnhinweise erkennen
- Individuelle Burnout-Risiken identifizieren
- Wirksame Präventionsmaßnahmen einüben
- Individuelle Resilienzfähigkeit stärken
- Persönliche Burnout-Symptome minimieren
- Stressstabilität erzielen
- Selbstfürsorge-Methoden kennenlernen und anwenden