



## Seminarangebot

### Wenn die Seele brennt ... Burnout am Arbeitsplatz

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
0619H300	26.06.2019 09.00-16.00 Uhr	Rostock	143,00 €	29.05.2019

**Zielgruppe:** Führungskräfte sowie Beschäftigte aller Ebenen

**Leitung:** Sabine Heins  
Master of Arts (M.A.), consult & training Schwerin

#### Beschreibung:

Das Burnout-Syndrom greift um sich. Im Arbeitsleben gibt es immer wieder Situationen, in denen wir unzufrieden und frustriert sind. Stresserscheinungen und das regelrechte „Ausgebrannt sein“ sind jedoch echte Krankheitserscheinungen. Dann ist nicht nur der Arbeitsplatz in Frage gestellt, sondern unsere Bedürfnisse nach sozialer Verbundenheit oder Selbstverwirklichung werden frustriert. In solchen Zeiten ist es wichtig, seine unerfüllten Bedürfnisse zu erkennen und eine Umorientierung und Neupositionierung zu suchen.

Mit Hilfe von alltagsnahen Einzel- und Gruppenübungen erkennen und erweitern Sie Ihr Wissen über den Zusammenhang zwischen „Sich Wohlfühlen“ und „Effektiv arbeiten“. Es werden Anleitungen zu einer ausgeglichenen „Work-Life-Balance“ erarbeitet und Möglichkeiten zur Konfliktbehandlung aufgezeigt.

#### Inhalte:

- Stress und Burnout
- Verantwortlich bin nur ich allein
- Positiver Umgang mit Motivationstiefs
- Vom Sinn und Wert der Arbeit
- Lustvoll arbeiten – lustvoll Familienmensch sein
- Workaholic – Stressmanagement – und gesunde Lebensweise

Absender: (Stempel der anmeldenden Verwaltung)

Telefon:

Telefax:

E-Mail:

Kommunales Studieninstitut  
Mecklenburg-Vorpommern  
Brandteichstraße 20  
17489 Greifswald

per Fax: 03834 550444

Datum:

## Anmeldung zum Seminar

0619H300

**Thema:** Wenn die Seele brennt ... Burnout am Arbeitsplatz

**Termin:** 26.06.2019

**Ort:** Rostock

Nachstehend aufgeführte Personen werden hiermit zur o. g. Fortbildungsveranstaltung angemeldet:

Name, Vorname	Funktion

Die Geschäftsbedingungen des Kommunalen Studieninstitutes Mecklenburg-Vorpommern habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Unterschrift