



Dr. med. Mirriam Prieß
Persönlichkeitsentwicklung in Unternehmen

Workshop Burnout-Prävention für Manager

Dauer: 1,5 Tage

Anmeldung und weitere
Informationen unter:
seminare@mirriampriess.de
oder Tel +49 40 88 21 99 39

mirriampriess.de



Diese Maßnahme kann im Rahmen des BGM mit bis zu € 500,- pro Mitarbeiter gefördert werden.

Burnout-Prävention für Manager

Sind Sie erschöpft? Haben Sie den Eindruck, dass es an der Zeit ist, eine Grenze zu ziehen? Beginnen Ihnen die Dinge aus den Händen zu gleiten und spüren Sie, dass Sie nicht mehr so weiter machen können wie bisher?

„Grenzen sind dazu da, um überschritten zu werden!“ – dieser Ethos gilt bis heute als selbstverständlicher Ausdruck der Performance Kultur in Führungsetagen. Die Folgen werden immer sichtbarer – nicht nur in der steten Zunahme von psychosomatischen Symptomen bei Führungskräften – ganze Teams brennen aus. Obgleich jeder weiß, dass kein System unerschöpflich ist, scheint diese Regel für die eigene Person und Gesundheit kaum zu gelten – im Gegenteil. „Burnout entsteht niemals über Nacht, sondern während einer langen Zeit falschen Haushaltens, die sich hinter einer leistungsstarken Fassade verbirgt und sowohl für Umwelt und häufig auch für Betroffene selbst nicht erkennbar ist – oder aus Scham verleugnet werden muss.“

Die Folge sind nicht nur hohe gesundheitliche Risiken auf Seiten der Betroffenen – darüber hinaus entstehen auch massive wirtschaftliche Reibungsverluste. Ist ein Burnout erst

einmal da, fallen die Betroffenen häufig monatelang aus. Dabei ist jede Erschöpfung zu verhindern, wenn rechtzeitig und richtig reagiert wird.

- Was ist der zentrale Mechanismus eines Burnouts?
- Welche Warnsignale gibt es und wie muss man reagieren?
- Welche Bewältigungsstrategien sind erforderlich und wie sind diese im Alltag einzusetzen?
- Wie sieht der richtige Umgang mit Betroffenen aus?

Antworten auf diese und mehr Fragen finden die Teilnehmer/Innen in diesem fundierten und praxisorientierten Workshop, an dessen Ende ein persönliches Konzept für die eigene Burnout Prävention steht.

Dieser Workshop kann auch von Teams gebucht werden, um in Zeiten der Belastung Mechanismen zu entwickeln, den Stress zu reduzieren und dabei leistungsfähig zu bleiben.

Dauer: 1,5 Tage

Kosten: 800,- Euro pro Person zzgl. Umsatzsteuer



Aktuelle Termine unter
seminare@mirriampriess.de

Das erwartet Sie:

Konzentriertes Arbeiten in humorvoller Atmosphäre und ein kultiviertes Ambiente, welches den Fokus auf das Wesentliche erlaubt. Inhaltlich erleben Sie eine Seminarqualität auf fachlich höchstem Niveau – ärztlicher sowie psychotherapeutischer Background und ein breiter Erfahrungsschatz aus der Praxis ermöglichen nicht nur die relevanten Brennpunkte zu fokussieren, sondern gleichzeitig auch in der Tiefe zu arbeiten. Sie profitieren von einem einmaligen Behandlungsmodell, was Ihnen konkret hilft, sich aus der Erschöpfung zu befreien, den richtigen Umgang mit Betroffenen zu finden und einem Burnout wirksam vorzubeugen.

**Vollständiges Informationsmaterial unter
seminare@mirriampriess.de**

