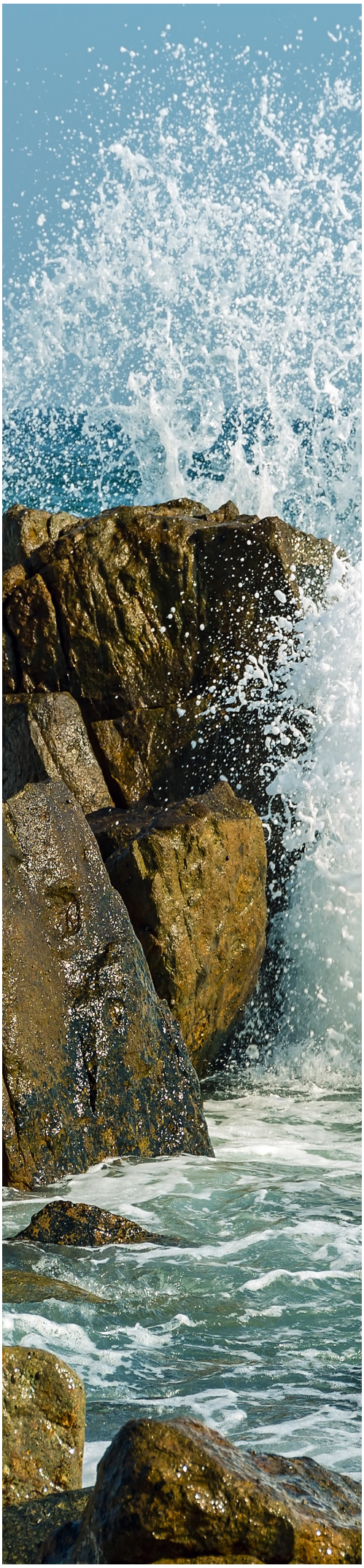


Dr. med. Mirriam Prieß

BERATUNG · SEMINARE · VORTRÄGE

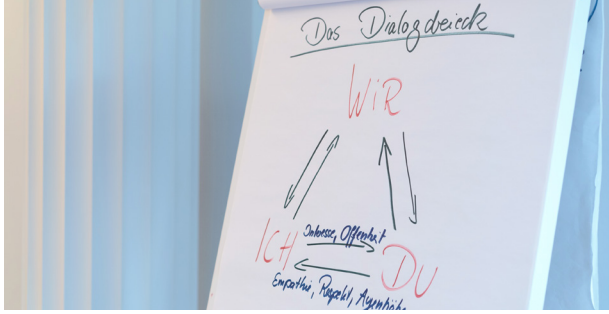
Burnout-Prävention in Unternehmen

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

E-Mail: seminare@mirriampriess.de
Telefon: +49 40 88 21 99 39

www.mirriampriess.de

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



BURNOUT-PRÄVENTION IN UNTERNEHMEN

- **Fühlen Sie sich erschöpft und haben den Eindruck, dass es an der Zeit ist, eine Grenze zu ziehen?**
- **Beginnen Ihnen Dinge aus der Hand zu gleiten und beobachten Sie wachsende körperliche Symptome an sich?**
- **Oder befinden Sie sich unter starker Belastung und vor neuen Herausforderungen und möchten dafür sorgen, Ihre Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten?**

„Burnout entsteht niemals über Nacht, sondern während einer langen Zeit falschen Haushaltens, das sich hinter einer leistungsstarken Fassade verbirgt und häufig für Umwelt und für Betroffene nicht erkennbar ist – oder aus Scham verleugnet wird.“ 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.

Burnout-Betroffene haben kaum noch soziale Kontakte, befinden sich in konfliktreichen Beziehungen und jeder hat die Beziehung zu sich selbst verloren.

Was verbirgt sich hinter dem Mechanismus Burnout? Was sind die ersten Anzeichen und was können Sie tun, um einem Burnout vorzubeugen?

ÜBER DEN WORKSHOP

Dieser praxisnahe Workshop vermittelt auf einfache, wie eindrückliche Weise die Zusammenhänge des Phänomens „Burnout“ und klärt über „Frühwarnzeichen“ und mögliche Ursachen auf. Er fördert die Selbstreflexion und zeigt potentielle Gefahren auf, im beruflichen wie im privaten Alltag auszubrennen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, unbewusste Verhaltensmechanismen aufzudecken und ihre Resilienz zu stärken. Ziel ist es, über eine differenziertere Selbstwahrnehmung, die Leistungsfähigkeit zu optimieren und die Gesundheit nachhaltig zu sichern.

Dieser Workshop kann auch von Teams gebucht werden, um in Zeiten der Belastung Mechanismen zu entwickeln, dieser stark zu begegnen.

! Aktuelle Termine unter seminare@mirriampriess.de

Das erwartet Sie:

Konzentriertes Arbeiten in persönlicher 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

Dr. med. Mirriam Prieß