

(interaktiver) Vortrag zum Gesundheitsmanagement

Vom **Burnout** zur stimmigen Lebensbalance

Welche Bedingungen begünstigen Burnout? Ist immer Burnout drin, wenn Burnout draufsteht? Es scheint, dass Burnout zum Topthema am Arbeitsplatz wird. Viele Zahlen und Analysen sprechen deutliche Worte, eine zunehmende Anzahl der Beschäftigten aller Branchen fühlt sich erschöpft. Burnout ist dabei der Eckpunkt der Erschöpfungsspirale, die mit dem Gefühl von Überforderung und Stress beginnt.

Dabei ist Stress nicht einfach eine Folge von Zeitdruck und zu vielen Arbeitsanforderungen, sondern hat viel mit den inneren Einstellungen und Erwartungshaltungen zu tun.

Sie erfahren, welche Strategien und Einstellungen die Lebensbalance stärken und wie der Weg aus der Burnoutfalle eingeschlagen werden kann. Schließlich geht es darum, Bewältigungsstrategien anwenden zu können, die innere Spannungen abbauen helfen. Selbstverständlich werden auch die Rahmenbedingungen erörtert, die Burnout begünstigen.

Referent:

Gerd-Michael Urbach



Magister der Sozialpsychologie und der Politik-wissenschaften, Arbeitswissenschaftler, Unternehmensberater;
Geschäftsführender Gesellschafter RubiCon GmbH;
Mitglied des Vorstands Psychodramainstitut für Europa e.V. LD;
Psychodramaleiter (DFP/DAGG); Weiterbildungsleiter
Psychodrama; Supervisor (PSR), Karriereberater (FH Hannover);
zertifiziert Extended DISC, Schauspieler, Leiter des Event- und
Unternehmenstheaters „*theaterinfluss*“, Vertriebscoach

RubiCon GmbH

Gesellschaft für Organisations-
und Personalentwicklung

30169 Hannover

Heinrich-Kümmel-Straße 8

T. 0511 9791894 • F. -92

urbach@rubicon-online.de

www.rubicon-online.de