

# BI3h AFTER WORK TRAINING | Burnoutprävention

## Das 12 Stufen Programm



Zwei von drei Menschen fühlen sich im Job „ausgebrannt“ – und haben wenig Hoffnung auf eine Änderung. Nach einer Studie der Bertelsmannstiftung verlieren Arbeitnehmer zunehmend die Fähigkeit, sich zu erholen. Ob die bei vielen Arbeitgebern vorhandenen Angebote und Möglichkeiten zur Erholung alleine helfen, wird bezweifelt.

Stark belasteten Mitarbeitern gelingt es auf Grund der hohen Arbeitsbelastung kaum, mal abzuschalten und sie müssen sich überwinden, die angebotenen Möglichkeiten überhaupt zu nutzen. So wird Erholung kaum gelingen - sie muss möglicherweise ganz neu erlernt werden.

Genau diesen Ansatz greifen wir mit diesem Seminar auf und bieten Ihnen in einem 12-Stufen-Programm Tools und Leitlinien für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit.

In zwei Inhouse-Trainingseinheiten in Ihrem Hause erleben Sie zahlreiche Übungen, Hilfen zur Selbsteinschätzung und durch konkrete Hinweise entwickeln Sie Ihren persönlichen Weg für einen ausgeglichenen und gesunden Lebensentwurf.

### 1. Training

- Bestandsaufnahme
- Richtschnur und Status Quo
- Die zwölf Stufen
- Auswertung Status Quo

### 2. Training

- Praxis
- Übungen und Tests
- Ergebnisvorstellung
- Plenumsdiskussion
- Ich schreibe mir

### Durchführung

- Zielgruppe  
alle Mitarbeiter
- Dauer  
2 Nachmittage  
15:00-18:00 Uhr
- Ort  
Inhouse

**Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder [team@bigut.de](mailto:team@bigut.de)**