

## Impulsvortrag | 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 kaum, mal abzuschalten – sie müssen Erholung und Regeneration möglicherweise ganz neu erlernen. Zu diesem Ansatz stellen wir Ihnen das 12-Stufen-Programm für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit vor.

### Ziele

Sie erhalten einen Überblick über die 12 Stufen der Burnoutprävention.

Sie bekommen ein Gefühl für Ihren eigenen Status Quo der Arbeitsbelastung

### Inhalte

Burnout – was passiert da eigentlich

Achtsamkeit – die 12 Stufen der Burnoutprävention

Was Sie selbst tun können

### Durchführung

**Zielgruppe**  
alle Beschäftigten

**Dauer**  
60 Minuten

**Ort**  
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

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