

# VOM STRESS INS BURNOUT - DAS MUSS NICHT SEIN !

● ● ● ● Gefährdung erkennen und behandeln

BurnOut ist in unserer Gesellschaft nicht einfach nur ein Phänomen. BurnOut ist eine ernstzunehmende „Situation“, in welche Menschen geraten können. Der Weg in ein BurnOut ist meistens lang und wird selten früh genug bemerkt. Der Weg aus einem BurnOut ist nicht minder lang und muss während mehreren Monaten, wenn nicht sogar Jahren professionell psychologisch begleitet werden.

„BurnOut ist ein Syndrom, das als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz konzipiert und bisher nicht erfolgreich behandelt wurde. Es zeichnet sich durch drei Dimensionen aus: Gefühle von Energieverarmung oder Erschöpfung; erhöhte mentale Distanz von der eigenen Arbeit oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus im Zusammenhang mit der eigenen Arbeit; und verminderte berufliche Wirksamkeit...“ (WHO, 28.Mai 2019)

„Stress“ kann man messen - „BurnOut-Gefährdung“ auch!

www.bildungsprofi.ch



apprendo  
berufs- und praxisbildner

apprendo gmbh  
berufs- und praxisbildner  
Aarauerstrasse 26  
5200 Brugg

Telefon 056 443 34 34  
weiterbildung@bildungsprofi.ch



# Informationen

Alle weiteren Informationen betreffend unserer Kurse finden Sie auch auf [www.bildungsprofi.ch](http://www.bildungsprofi.ch). Dort können Sie sich auch anmelden.

www.bildungsprofi.ch de it

## Ziele

Sie reflektieren Ihr Verhalten in belastenden und stressenden Situationen. Dabei erfahren Sie aufgrund einer Analyse, wo Ihre persönlichen Gefährdungsbereiche liegen und wie Sie darauf reagieren. Wertefrei zeigen sich Ihnen Möglichkeiten, Belastungen anzugehen und an den eigenen Ressourcen zu arbeiten. Schliesslich erfahren Sie, ob Sie gegebenenfalls BurnOut-gefährdet sind.

## Inhalte

- Stressoren und ihre Wirkung
- Stressverhalten individuell
- Stressbewertungen aus Erfahrung
- Stressreaktionen und ihre Wirkung
- BurnOut-Gefährdung
- Massnahmen zur Prävention

## Zielgruppe

Menschen, die ihre eigene Stressbelastung messen und analysieren wollen, und die bereit sind, an der resultierenden Situation Optimierungen vorzunehmen.  
Führungskräfte, die ein Tool kennenlernen wollen, womit sie die Gesundheitsförderung und die Krankheitsprävention aktiv unterstützen können.

## Voraussetzung

Grundsätzlich keine. Bereitschaft, erworbene Erkenntnisse im realen Leben ausprobieren und anwenden zu wollen.

## Referent

Rudolf P. Bieler, Geschäftsleiter,

- Master-Berater Insights MDI® und Relief®
- MAS FHNW in General Management
- Verhaltenstrainer / Managementtrainer
- HR-Fachmann
- Betriebswirtschafter HF

## Dauer & Zeit

- Analyse individuell
- Auswertung 1 Stunde (individuell)
- Massnahmen nach Bedarf

## Daten

Daten für Informationsveranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage.

## Kosten

Fr. 50.00 für Informations-Abend  
Fr. 450.00 für eine Analyse sowie die persönliche Auswertung

## Kursorte

Info-Abende:  
5200 Brugg AG, Aarauerstrasse 26

Orte für Analyse und Auswertungen sind individuell bestimmbar  
Reisezeit ab Brugg AG kostenpflichtig

## Informationen

[www.bildungsprofi.ch](http://www.bildungsprofi.ch)

