

## **Spezialkurs: Burnout-Prävention - Wie schütze ich mich vor Erschöpfung - Kurs WRC11**

### **Anzeichen erkennen - Stressoren entschärfen - Hilfreiches entdecken**

Erschöpfung entsteht nicht von einem Tag auf den anderen, Erschöpfung schleicht sich langsam ins Leben. Chronische Erschöpfung resultiert fast immer aus anhaltender Überforderung. An diesem Tag streifen wir die Begrifflichkeiten von Krankheit und Gesundheit und verweilen länger in der Welt des Wohlbefindens. Nach einer Übersicht über Definitionen, Gefahrensituationen und Erkennungsmerkmale von Überlastung wechseln wir zu den hilfreichen Strategien. Die Teilnehmer erhalten Arbeitsmaterialien und Tipps und entwickeln individuelle Schritte zur Steigerung zum Schutz vor Erschöpfung.

#### **Ablauf:**

- Definition - gesellschaftlich und persönlich
- Herausforderungen und Belastungen
- "Wo stehe ich" und "Wo will ich hin?"
- Grundlagen der Prävention und Tipps für den Alltag
- Ausprobieren kleiner aber hilfreicher Übungen
- Angeleitetes Erarbeiten und Gestalten eigener Ideen und Strategien

**Methoden:** Informationsvermittlung, Erfahrungsaustausch, Einzelreflektion und Einzelarbeit auf systemisch-lösungsfokussierter Basis

**Dauer:** 1 Tag

**Kosten:** €225,- (zzgl. MwSt.) inkl. umfangreichen Arbeitsmaterialien, Kompendium, Teilnahmezertifikat und Getränken.

**LAB-ACADEMY**  
**Dr. Battke SCIENTIA GmbH**  
Geschäftsführer: Dr. Florian Battke  
Schlesierstraße 4 • 82024 Taufkirchen • [www.lab-academy.com](http://www.lab-academy.com) • [info@lab-academy.com](mailto:info@lab-academy.com)

Steuer-Nr.: 143/130/70256 • USt-IdNr. DE244684039 • Registergericht: Amtsgericht München • HRB: 158555  
Dr. Battke SCIENTIA GmbH • Kreissparkasse München-Starnberg • BLZ: 702 501 50 • Konto-Nr.: 10 71 10 18  
IBAN: DE25 7025 0150 0010 7110 18 • BIC: BYLADEM1KMS