Strategie: Burnout vermeiden -

Stark statt ausgebrannt

Dauerstress, Erschöpfung, innere Leere – viele kennen diese Symptome, doch wenige sprechen offen darüber.

In einer Zeit, in der Leistungsfähigkeit, Erreichbarkeit und Effizienz oft mehr zählen als Erholung und Selbstfürsorge, geraten Menschen zunehmend aus dem Gleichgewicht. Die Grenzen zwischen beruflichem Engagement und persönlicher Überforderung verschwimmen – und genau hier beginnt der schleichende Weg in den Burnout.

Burnout betrifft nicht nur Einzelpersonen – es ist ein gesellschaftliches Thema mit Auswirkungen auf Teams, Unternehmen und Organisationen. Der Workshop „Stark statt ausgebrannt“ setzt genau hier an: Er richtet sich an alle, die nicht erst dann handeln wollen, wenn es fast zu spät ist, sondern frühzeitig und bewusst Strategien entwickeln möchten, um sich selbst langfristig zu schützen und zu stärken.

Dieser Workshop ist eine Einladung zur Pause, zur ehrlichen Selbstreflexion – und zur aktiven Stärkung der eigenen mentalen Gesundheit.

Ob du selbst erste Anzeichen von Überlastung spürst, Mitarbeitende führen möchtest, ohne dich selbst zu verlieren, oder einfach einen gesunden Umgang mit Stress im Alltag etablieren willst – dieser Workshop bietet Raum, Wissen und Werkzeuge für neue Wege.

Dozent

Andreas Boerger-
mbt- boerger.de
psychologischer Berater (VFP) und Auditor
Kommunikations- und Trainingsleiter
zertifizierter Coach und Supervisor

Kurstermin

16.06.2027

Kurszeiten

09.00-16.15 Uhr

Kursort

Bildungszentrum für
Gesundheitsberufe
Herzog Friedrich Sr. 6
83278 Traunstein

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Teilnehmende

16

Fortbildungspunkte

Kursgebühr

169,00 €

Kontakt und Anmeldung

Fort- Weiterbildung
0861-705-2382
fortbildung@kliniken-sob.de