

BURNOUT ?



ausgebrannt?

erschöpft?

antriebslos?



Halten Sie Ihr Feuer in Schach!

Wir löschen den Brand in Ihrem Kopf,
ohne das Feuer Ihres Engagements
zu erlöschen

Burnout-Symptome

Ψ **Psychische Symptome:**

emotionale Erschöpfung, innere Unruhe, Interessenslosigkeit, erhöhte Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit, Angstzustände, depressive Verstimmungen, nicht abschalten können usw.

Ψ **Kognitive Symptome:**

verminderte Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit, Gedankenkreisen usw.

Ψ **Körperliche Symptome:**

Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, sexuelle Unlust, Verspannungen, geschwächtes Immunsystem usw.

Ψ **Soziale Probleme:**

Rückzug aus dem persönlichen Umfeld, zwischenmenschliche Konflikte, Eifersucht usw.

Das Burnout-Team

bietet ein ganzheitliches Konzept zur Gesundheitsförderung und Burnout-Prävention. Die **Burn-Module** sind ein Seminar-Programm rund um das Thema Burnout.

Wozu?

Erkennen Sie Burnout rechtzeitig und schützen Sie sich entsprechend. Stellen Sie bei schon auftretenden Gefühlen von Erschöpfung wieder Ihr Gleichgewicht her und kommen Sie zu mehr Energie.

Modul - Basic

Das Basic-Modul dient dazu, dass Grundinhalte über Burnout, Stress- und Zeitmanagement, Entspannungstraining, Energiemanagement, Achtsamkeit und Ausbildung von Visionen vermittelt werden. Zusätzlich und unabhängig von diesem Basic-Modul gibt es 3 vertiefende Module (U, R, N).

Modul - Umstrukturierung

Umstrukturierung durch Berufswegeplanung und Perspektivenentwicklung:

In diesem Modul geht es um Mut zu Visionen, Unterstützung beim Finden von Ressourcen und Kompetenzen, persönliche Kraftquelle zünden.

Modul - Relaxation:

Dieses Modul umfasst „alles was MIR gut tut“: Stressmanagement durch Achtsamkeit, Entspannungsverfahren, Zeitmanagement, realistische Zielsetzung, Freude am Job usw.

Modul - Notbremse:

Vermehrte Krankenstände? Verringerte Motivation und Arbeitsmoral? Konflikte? Mobbing? Erschöpfung? Kraftlosigkeit? Energieverlust? Müdigkeit?

Das Modul „Notbremse“ beinhaltet Burnout Prävention / Prophylaxe: Systemisches Arbeiten, Abgrenzungsfähigkeit – Work Life Balance, Kommunikationstraining, Konfliktmanagement, Selbstwertsteigerung, Fehlermanagement usw.

Das BURNOUT - Psychologenteam



Ψ Mag. Dr. Doris Bach

Ψ Mag. Sabrina Kainz-Steiner

Ψ Mag. Julia Stammer

Organisation u. Anmeldung:

Telefon:

0664 / 3444410

E-Mail:

office@braincare.at

Internet:

www.braincare.at

Adresse:

braincare-Institut für seelische Gesundheit
1010 Wien, Gonzagagasse 5/1/9