

3203 "Burn on" statt "Burn out"

Sie lernen im Seminar "Burn on" statt "Burn out", wie Sie sich ein emotionales Schutzschild aufbauen und damit Burn-out vorbeugen. Sie steigern Ihre Leistungslust und Lebenskraft und können präventive, in der Praxis leicht anwendbare Methoden mit nach Hause nehmen.

Die Inhalte:

- Erkennen Sie die Hintergründe von Burn-out
- Finden Sie Ihre individuelle Work-Life-Balance trotz hoher Leistungsanforderungen
- Reagieren Sie wie der Bambus auf Ihren Weg zum „Aufblühen“
- Nehmen Sie sich selbst wahr und grenzen Sie sich gekonnt ab
- Gewinnen Sie Freude und Sinn in Ihrem Tun
- Lernen Sie leicht anwendbare Entstressungs-Methoden kennen
- Entdecken Sie Ihre Quellen für Burn on!



Kursbuchung und weitere Details unter **3203** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe