

## **Burnout & Stress für Betroffene (Dauer 2 x 1 Tag)** **Was kann ich tun?**

### **Zielgruppe**

Angestellte, die sich unter Stress fühlen und/oder in einer Krise stecken.

### **Kursziel**

86,8% der erwerbstätigen Personen in der Schweiz geben an, dass sie sich gestresst fühlen, 34,4% gar „häufig oder sehr häufig“.

Sie kennen den Kreislauf von Stress & Burnout und können sich selbst darin einschätzen. Sie kennen Massnahmen, wie Sie in den verschiedenen Phasen des Kreislaufs ihre Balance wieder herstellen können. Sie haben Ideen, wie Sie Ihre Massnahmen umsetzen können.

### **Inhalt**

#### **1. Tag: Sensibilisierung**

- Was ist Stress & Burnout? Definition, Ursachen, Symptome und Auswirkungen
- Wie kommt es dazu? Der Kreislauf von Stress & Burnout
- Wo stehe ich? Erste Selbsteinschätzung

#### **2. Tag: Vertiefung**

- Was brauche ich? Eigene Problematiken erkennen, Erfahrungen austauschen und Lösungsansätze erarbeiten
- Was kann ich tun? Körper- und Entspannungsübungen
- Was hilft mir weiter? Informationen über Möglichkeiten und Unterstützungsangebote

### **Spezielles**

**E-Coaching:** Zwischen den zwei Kurstagen werden die Kursteilnehmenden von den Kursleitenden via Internet begleitet.

### **Referentinnen**

**Ana Stagljar, Coach & Supervisorin BSO, Expertise in Management & Kommunikation**  
**Sarah Meili, Dipl. Polarity Therapeutin, Marketing- & Kommunikationsfachfrau**

### **Datum, Kurszeiten und Ort**

Frei wählbar

### **Pauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 10 Personen**

Für Mitglieder / Nichtmitglieder                      CHF    5'600