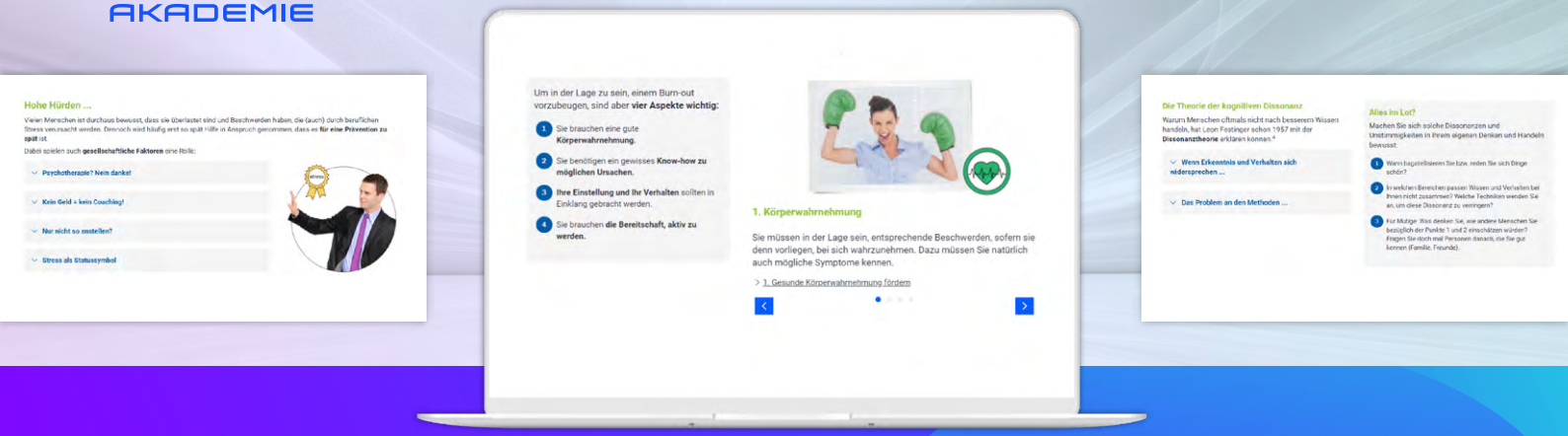
HAUFE. AKADEMIE



E-Learning

Burn-out Prävention

Burn-out Betroffene leiden unter einem chronischen Erschöpfungszustand. Doch mit welchen Symptomen kündigt sich ein Burn-out eigentlich an und wie kann man gezielt vorbeugen? Und warum macht es uns die Gesellschaft oft so schwer, offen über das Thema zu sprechen? Das erfahren Sie in diesem E-Learning.

Teilnehmer:innenkreis:
Für alle, die frühzeitig mit Methoden und Ideen gegen chronische Erschöpfung und Burn-out entgegenwirken möchten.

Lerndauer:
ca. 35 Minuten

Sprache: 🇩🇪

Lernziele

- ✓ Sie wissen, wie Sie Anzeichen von erhöhtem Stress erkennen und Körpersignale deuten können.
- ✓ Sie wissen, wie Sie langfristig ihre Nerven schonen.
- ✓ Sie können Ursachen von Burn-out erkennen und gezielt verhindern.
- ✓ Sie können sich langfristig vor Burn-out schützen.

Inhalte

Einführung ins Thema

Burn-out und gesellschaftliche Faktoren

Wie kann ich einem Burn-out vorbeugen?

1. Gesunde Körperwahrnehmung fördern

2. Know-how: Ursachen

3. Einstellung und Verhalten

4. Aktiv vorbeugen

Infos im Web
www.haufe-akademie.de/el

Lassen Sie sich beraten
Tel. +49 761 595339-10 • digitales-lernen@haufe-akademie.de