

## Beschreibung

Überall im Arbeitsleben, wo Zeit-, Erfolgsdruck und unauflösliche Widersprüche die Arbeitsabläufe bestimmen, wird der Nährboden für das Burnout – Syndrom bereitet. Wie kann der / die Betroffene diesem schleichenden Prozess zunehmender Erschöpfung bis hin zur Arbeitsunfähigkeit entgehen und was kann der / die Betroffene dagegen unternehmen um Arbeitsfreude, Vitalität und Lebensperspektive wieder zurückzugewinnen?

### Lernziele

Die Teilnehmende lernen ihr eigenes Verhalten zu analysieren, dessen Auswirkungen auf ihre körperliche und seelische Verfassung unter Einbezug der äußeren Zwänge. Ferner soll der schleichende Prozess bis zum heutigen Zustand zurückverfolgt werden, damit für die Zukunft die notwendigen, gesundheitsschützenden Maßnahmen erkannt, geplant und eingehalten werden können.

## Inhalt

- Gegenwärtige Situation
- Strukturierte Biografie
- Entwicklung zunehmender Erschöpfung
- Psychische und somatische Reaktionen
- Beruflichen Alltagsbedingungen
- Gesellschaftlichen Rahmenbedingungen
- Selbstbild – Idealbild
- Persönlichkeitsprofil
- Tätigkeits- und Berufswechsel Sinnfindung
- Selbstregulierung und Selbstmanagement
- Entwicklung konkreter Maßnahmen
- Umsetzungsprogramm und laufende Kontrolle
- Selbstverpflichtung

## Abschluss

- IHK-Bescheinigung

## Hinweis

### Sie haben noch Fragen?

In unseren FAQs finden Sie Antworten auf Ihre Fragen zu uns, unseren Lehrgängen, den Teilnahme-, Stornierungs- und Prüfungsbedingungen und mehr.

## Veranstaltung online ansehen



[https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/burnout-stress-verhindern-leben-gewinnen-vollzeit\\_116527](https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/burnout-stress-verhindern-leben-gewinnen-vollzeit_116527)

## Standort und Termin

MO

13

MAI 2024

**13. Mai bis 14. Mai 2024**  
Villingen-Schwenningen  
Vollzeit

## Termin details

Mo + Di, 09:00 - 17:00 Uhr

## Investition

€ 540,-  
inkl. Unterlagen

## Ansprechpartner



**Aileen Höfner / Akademie**

☎ 07721 922 311

✉ [hoefner@vs.ihk.de](mailto:hoefner@vs.ihk.de)

## Veranstaltungsort

### IHK Akademie

Albert-Schweitzer-Str. 7  
78052 Villingen-Schwenningen

## Dozenten

- Dr. Henning Gärtner



## Das könnte Sie interessieren

- Ausbildung zum betrieblichen Suchtbeauftragten (m/w/d) - Vollzeit
- Feelgood-Manager (m/w/d) - People and Culture im Fokus - Vollzeit
- Mobbing - So erkennen und verhindern Sie Diskriminierung im Berufsalltag - Vollzeit

