



Burnoutprophylaxe für BeraterInnen - mehr Balance im Arbeitsalltag

Burnout ist seit einigen Jahren in aller Munde und treibt scheinbar immer mehr Menschen in lange Krankenstände. Dabei handelt es sich bei Burnout um gar keine eigenständige psychiatrische Diagnose und damit auch um keine offizielle Krankheit. Grundsätzlich spricht man deshalb auch vom Burnout-Syndrom, was auf eine Anhäufung von Symptomen hinweist. Ganz allgemein wird das Burnout-Syndrom als eine Kombination aus körperlicher, mentaler, emotionaler und sozialer Erschöpfung bezeichnet. Nehmen Sie also die Signale Ihres Körpers ernst und reagieren Sie rechtzeitig auf Überlastungssymptome, um gesundheitliche Beeinträchtigungen bis hin zum Burnout zu vermeiden.

Inhalte:

- Was ist das Burnout-Syndrom? Mythen und Fakten
- Burnout in Abgrenzung zu anderen seelischen Erkrankungen
- Typische körperliche und emotionale Warnsignale bei sich und Anderen erkennen
- Anlaufstellen für Betroffenen

Die Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit dem ÖIF (Österreichischer Integrationsfonds) und fördert auch Integration von Menschen mit Migrationshintergrund.

Die Teilnahme am Vortrag ist für Vereinsmitglieder kostenlos! Für Nicht-Mitglieder ist ein Unkostenbeitrag von € 20 zu entrichten, der in bar zum Vortrag mitzunehmen ist. Die Rechnung wird vor Ort ausgehändigt.

Zur Anmeldung klicken Sie bitte hier: <https://voebb.net/events>

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

[Impressum](#)

[AGB \(PDF\)](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Termin

14.10.2019, 17.00-18.45

Ort

1030 Wien
Landstraßer Hauptstr. 26

ÖIF, Integrationszentrum
Wien, C.1.1

Input, Erfahrungsaustausch in
Kleingruppen

Mag. Nora Korecky,
Burnoutprophylaxe-Trainerin,
Trainerin im Bereich
der betrieblichen
Gesundheitsförderung,
Beraterin mit Schwerpunkt
auf Stressabbau, Achtsamkeit
und Burnout Prävention

Zielgruppe

Bildungs- und
BerufsberaterInnen, BO-
TrainerInnen

Veranstalterin

VÖBB (Vereinigung
Österreichischer Bildungs-
und BerufsberaterInnen)