

# Gesundheit für Körper, Geist, Seele

## Burnout-Vorsorge für nachhaltiges Wohlbefinden

Burnout ist ein Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung, der zunehmend verbreitet ist. Diese Belastung wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter aus, sondern führt auch zu erheblichen Kosten für Ihr Unternehmen. Präventives Handeln ist wichtig.

Dieses Seminar unterstützt Ihre Teams dabei, ihre innere Wahrnehmung zu schärfen und ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen und vielfältigen praktischen Übungen lernen die Teilnehmer, Anzeichen von Überforderung frühzeitig zu erkennen und wirksame Strategien zur Vorsorge anzuwenden.

### Inhalte

- **Was ist Gesundheit?**

die Dynamik zwischen biologischer, psychologischer und sozialer Ebene

- **Fakten zum Thema Burnout**

Ursachen, Entstehung, Symptomatik

- **Methoden einer ganzheitlichen Vorsorge**

**Körper: Atmen, Bewegen, Entspannen, Nähren**

“Embodiment“ als Konzept für bewusstes Wahrnehmen und Stärken der Verbindung zwischen Körperempfindungen und mentalen Zuständen durch gezielte Techniken

**Geist: Denken und Fühlen**

angewandte Neurowissenschaft zum Aufbau eines positiven Mindsets und Brain Hacks zur Förderung der mentalen Gesundheit

**Seele: Bewusstes Sein und Selbstbeziehung**

die Stärkung der Beziehungen zu sich selbst und anderen als wissenschaftlich gesicherte Basis für Gesundheit und Wohlbefinden

### Seminarziele

- **Förderung des Gesundheitsbewusstseins:** Bewusstwerden eigener Gesundheitsthemen und -bedürfnisse und Förderung der Bereitschaft, bei ersten Anzeichen Hilfe anzunehmen
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz:** Erlernen praktischer und alltagstauglicher Methoden zum Stressabbau, zur Steigerung des Energielevels und zur effektiven Burnout-Vorsorge
- **langfristige Erhöhung der Unternehmenstabilität** durch Verbesserung des Wohlbefindens, mehr Arbeitszufriedenheit und effizientere Mitarbeiter

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

1-Tages-Seminar Inhouse (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flip-Chart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

