

Burn-Out: Muss nicht sein

Kommunikation Orga Prophylaxe Beratung Sonstige

Burn-Out Prophylaxe: Gewusst wie du das verhinderst

Ein wichtiges Thema - deswegen schenken wir dir diesen Mini-Kurs ☐. Wer die Symptome kennt, kann dagegen steuern. Wo ist die Abgrenzung zwischen kleiner Erschöpfung und einem Burnout? Wann sollten die Alarmglocken angehen? Sei dabei, dann weißt du es...

Nicht jede Erschöpfung, nicht jede Stressphase ist gleich ein Burn-Out. Ester erläutert dir die Symptome eines echten Burn-Out, denn die Folgen sind ernst zu nehmen.

Energielosigkeit und Erschöpfung, eine zunehmende geistige Distanz, negative Haltung oder Zynismus zum eigenen Job/Leben, sowie verringertes berufliches Leistungsvermögen sind nur einige Symptomen für ein Burn-Out. Das muss nicht sein.

Wie immer gilt, Wissen schützt. Mit dem Wissen um die Symptome und vielen handfesten Tipps wie du ein Burn-Out verhindern kannst, bist du auf der Gewinnerseite. Du musst schließlich nicht jede Erfahrung komplett durchleben. Burnout ist eine emotionale, mentale und oft auch physische Erschöpfung durch andauernden negativen Stress. Wie das genau definiert ist erfahrt ihr von Ester

KURS INFOS:

Ort: Online | **Gebühr:** € GRATIS! | **Punkte:** 1



Zum Kurs

<https://tri-med.de/burn-out-muss-nicht-sein/>