

Burnout-Prävention und Depressions-Prophylaxe – Wie sich mit der Positiven Psychologie die Resilienz steigern lässt

Für eine gute Burnout Prävention muss man beide Seiten in den Blick nehmen: Auf der einen Seite die Arbeitsbedingungen, auf der anderen Seite das Verhalten der Beschäftigten. Die Forschung konnte zeigen, wie bedeutend der individuelle Umgang mit Belastungen, Stress und Druck für die gesundheitlichen Folgen ist.

Das Konzept der Resilienz ist das Gegenstück zur Verhältnisprävention, also Verhaltensprävention für die Psyche. Resilienz macht uns widerstandsfähiger gegen Stress und negative Emotionen. Sie hilft uns mit Rückschlägen und Misserfolgen besser umzugehen. Studien konnten zeigen, dass Resilienz erlernt und trainiert werden kann. Doch was bedeutet das für eine betriebliche Umsetzung?

Inhalte

Erfahren Sie, welche Faktoren bei der Arbeit wichtig sind, um Gesundheit und Motivation zu fördern. Welche Trainings und Interventionen nachweislich helfen, mit Stress und Belastungen gut umzugehen.

Sie lernen Wege kennen, die Resilienz zu steigern und erleben die Wirkung der Interventionen selbst in praktischen Übungen. In diesem Seminar werden wir auch mit unserem neuen Tool, dem „Lösungsraum“ arbeiten.

Entdecken Sie den **Lösungsraum**. Und erleben Sie die Wirkung der positiven Psychologie in unserem Seminar.

Wir freuen uns auf Sie.

Veranstaltungsort

Allgäuer Genusshotel
Landstraße 8
88299 Leutkirch (Urlau)
www.allgaeuer-genusshotel.de

Termin: 10. bis 14. Juni 2024
Dauer: 5 Tage
Beginn: am 1. Tag um 10.00 Uhr

Kosten

Seminargebühr: 1.780 €
(ab 3. Teilnehmer*in: 1.650 €)
zzgl. Mehrwertsteuer
Seminarpauschale: 460 € zzgl.
Mehrwertsteuer
Hotelkosten: 380 €
inkl. Mehrwertsteuer
Die Übernachtungs- und
Verpflegungskosten werden dem
Arbeitgeber direkt vom Hotel in
Rechnung gestellt.

Freistellung

Für Betriebsräte ist eine Freistellung nach § 37.6 BetrVG und für Schwerbehindertenvertreter nach § 179.4 SGB IX möglich.

Ausfallgebühren betragen

4 Wochen vor Seminarbeginn:
50 %
2 Woche vor Seminarbeginn:
100 %
Die Übernachtungskosten bleiben bestehen

Anmeldungen unter
www.lern-werkstatt.info
per Telefon: 07527 96 00 990
per E-Mail: team@lern-werkstatt.info

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 16 begrenzt.

Hier ist mehr drin
Dialog – Begegnung – Lösung
Die Seminare der Lern-Werkstatt.info



**Burnout-Prävention und Depressions-Prophylaxe –
Wie sich mit der Positiven Psychologie die
Resilienz steigern lässt**

Zeitraum vom 10. bis 14. Juni 2024

Erfahren Sie, welche Faktoren bei der Arbeit wichtig sind, um Gesundheit und Motivation zu fördern. Welche Trainings und Interventionen nachweislich helfen, mit Stress und Belastungen gut umzugehen. Sie lernen Wege kennen, die Resilienz zu steigern und erleben die Wirkung der Interventionen in praktischen Übungen. Im Seminar werden wir mit unserem neuen Tool, dem „Lösungsraum“ arbeiten.



www.Lern-Werkstatt.info

Jonas Rauch und Yvonne Rauch

Telefon 07527 96 00 990

team@lern-werkstatt.info