

# //LAST EXIT: BURN OUT

## Workshop

Dieser Workshop vermittelt Grundlagen, Hintergründe und Zusammenhänge zum Themenkomplex „Burn-out“ und stellt Verbindungen zwischen theoretischen Fakten und persönlicher Erfahrung her. Die Teilnehmer verstehen die Dynamik des Prozesses von engagierter Arbeit und hoher Identifikation bis hin zu Erschöpfung und Burn-out. Gängige Missverständnisse und Verallgemeinerungen werden aufgeklärt.

Auf der Grundlage dieses Verständnisses wird den Teilnehmern in einem zweiten Teil ermöglicht, eigene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, zu hinterfragen und zu revidieren.



### Ziel

Symptome von Burn out erkennen  
Abgrenzung: Depression, Stress, Burn out  
Eigenwahrnehmung schärfen

### Teilnehmer

Führungskräfte  
Personalverantwortliche  
Betriebs- und Personalräte  
Teams

### Inhalt

- Burn-out: Begriffsdefinition /Abgrenzung
- Hintergrund, Entstehung, Faktoren
- Symptome, Merkmale, Charakteristika
- Psychische und hormonelle Zusammenhänge
- Hintergründe zu psychischem Stress
- Resilienz und Resilienzfaktoren
- Eigene Antreiber und Stressoren erfassen
- Kernfaktoren psychischer und physischer Gesundheit
- Persönliches Gesundheitsmodell entwerfen

### Methoden

- Präsentationen, Referat
- Film, interaktive Medien
- Selbsterfahrungsübungen
- Gruppen und Individualarbeit
- Langfristige Ergebnisevaluation durch Online-Fragebogen 3 Monate nach der Veranstaltung.

### Dauer / Durchführung

1 Tag  
Inhouse oder offene Veranstaltung  
Bundesweit

### Referent(en)

**Lisa Ehlert**  
Dipl. Psychologin, Gestaltherapeutin, Coach  
Psychotherapeutin in privater Praxis.  
Management-Coaching und Consulting

## // ANMELDUNG / KONTAKT

sysento :  
✉ mail@sysento.de  
🌐 sysento.de

☎ 08122 2286003  
📠 08122 2286005