

Burnout und Depression

Wenn die Seele um Hilfe ruft (Vortrag oder Webinar)

Ziel

Immer gut drauf, positiv und optimistisch? Die vergangenen Jahre haben so manche Selbsteinschätzung ins Wanken gebracht. Corona, die Klimakrise wirtschaftliche Unsicherheit, der Krieg in der Ukraine – all' das waren bzw. sind Belastungsproben für die Psyche. Grund genug, in diesem Vortrag bzw. Webinar das Thema „psychische Gesundheit“ genauer unter die Lupe zu nehmen.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Was ist psychische Gesundheit?
- Wann bin ich psychisch krank?
- Wann wird der Job zum Problem
- Depression ist eine Krankheit
- Was ist ein Burnout
- Wie unterscheiden sich Depression und Burnout?
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Methodik

Inputs zu den Konzepten und Modellen, Selbstreflexion, Anregung zu Praxisübungen und Transfer

Dauer

2 Stunden

Teilnehmer Inhouse-Seminar

Mindestens 8, maximal 15

(Gerne können 17–18 Teilnehmer*innen eingeladen werden, um Absagen auszugleichen.)

Gesamtinvestition

975 Euro inkl. Begleitmaterialien