

Bärbel Meinert, Eisenweg 27, 09123 Chemnitz

---

## **2-Tages Online Video Training zum Thema:**

### **„Work Life Balance – Burnout Prävention“**

Burnout und Depression sind inzwischen weit verbreitete Volkskrankheiten. Schätzungen gehen Jahr für Jahr von einer immer größer werdenden Anzahl von Erkrankten und Gefährdeten aus. Seit der Jahrtausendwende spitzen sich die Zustände in der Arbeitswelt weiter zu. Gesundheit ist unser wertvollstes Gut und die Qualität und die Dauer unseres Lebens ist hiervon in größtem Maße abhängig.

#### **Was erwartet Sie im Workshop:**

- ✓ Was ist Burnout und wer ist betroffen?
- ✓ Organisch oder psychisch?
- ✓ Warnsignale - bin ich betroffen?
- ✓ Wo lauert die Gefahr?
- ✓ Wer ist für unsere Motivation verantwortlich?
- ✓ Die Säulen der individuellen Prävention - Chancen für die Zukunft erkennen.
- ✓ Gehirngerechte Arbeitsweise erlernen.
- ✓ Den inneren Schweinehund verstehen.
- ✓ Ressourcen aktivieren.
- ✓ Literaturempfehlungen bekommen.

#### **Ihr Nutzen:**

- Sie profitieren von neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung zum Thema Burnout.
- Sie lernen die Grundvoraussetzungen für die individuelle Prävention kennen.
- Sie erfahren, wie Sie effektiver und effizienter mit Zeit umgehen können.
- Sie werden motiviert, Zeitfresser und Energieräuber zu erkennen und bewusst gegenzusteuern.
- Sie zähmen Ihren inneren Schweinehund und machen ihn zu Ihrem Freund.
- Sie lassen sich von Konzentrations-, Gedächtnis- und Entspannungstechniken überraschen, die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können.
- Sie aktivieren Ihre eigenen Ressourcen.

Das Online Video Training setzt durchgängig auf Wissensvermittlung durch eigenes Erleben. Mit Leichtigkeit und Spaß werden aktivierende Methoden den Inhalten entsprechend eingesetzt. Begleitet durch Videos und interaktive Präsentationen der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement werden Impulse zur bewussten Anwendung der diskutierten Inhalte gesetzt. Durch eine Auseinandersetzung mit allen am Prozess beteiligten Faktoren wird eine kollegiale Beratung angeregt und die Nachhaltigkeit garantiert.

**Dozentin:** Dipl.-Päd. für Erwachsenenbildung Bärbel Meinert

- Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement
- Dozententraining an Hoch- und Fachschulen, Universitäten, Bildungseinrichtungen
- Coachingtätigkeit mit Dozenten
- Schulleiter (20 Jahre), Akademischer Leiter (6 Jahre), Studiengangleiter (6 Jahre)
- Dozententätigkeit seit 1982 an Hoch- und Fachschulen
- Studium der Erwachsenenbildung an der Universität Leipzig
- Reiss und LuxxProfile Master

**Arbeitseinheiten:** 12 Arbeitseinheiten à 45 Minuten

**Ihre Investition:** 2 Teilnehmer 600 € pro Person, 3 Teilnehmer 400 € pro Person,  
4 Teilnehmer 300 € pro Person

**Termin:** Sprechen Sie mich an!

---