

## Burnout Prävention

Wie Sie sich und Ihr Umfeld  
schützen können.

>>Tagesseminar

### >> SEMINARINHALTE

Burn-Out ist inzwischen kein Modewort oder gesellschaftliches Problem mehr, sondern eine anerkannte Krankheit, mit der es verantwortungsbewusst umzugehen gilt.

Nichtdestotrotz wissen die wenigsten Menschen, was denn nun genau unter Burn-Out zu verstehen ist, wie man ihn präventiv vermeidet oder was man tun kann, wenn eine bekannte Person betroffen ist.

Für eine wirksame Burn-Out Prävention sind dabei sowohl individuelle Faktoren zu beachten (Verhaltensprävention) als auch Faktoren der Umwelt (Verhältnisprävention). Dabei stehen in diesem Seminar neben neusten Erkenntnissen aus der Wissenschaft auch deren praktische Umsetzung in Ihrem Leben im Mittelpunkt.

#### Konkret lernen Sie

- Was ist ein Burnout und welche wissenschaftliche Erkenntnisse gibt es?
- Die Relevanz von Burnout im Berufsalltag
- Wirksame Präventionsformen
- Frühwarnsignale, um Burnout bei sich und anderen zu erkennen
- Möglichkeiten zur Burnout Prävention
- Was ist zu tun, wenn der Burnout-Fall eintritt?
- Wie Sie sich aktiv selbst regulieren und beeinflussen können, um weniger belastet zu werden

### >> ZIELE

#### Ziele

- Erkennen relevanter Burnout Faktoren
- Verstehen, was Burnout bedeutet
- Relevante Präventionsmaßnahmen kennen und umsetzen können
- Praktische Tipps zur sofortigen Umsetzung in verschiedenen Lebenssituationen
- Professionelle Hilfe nutzen lernen

#### Zielgruppe

- Mittleres Management / Führungskräfte aus allen Branchen
- Interessierte Fachkräfte aller Branchen
- Personalbeauftragte
- Mitarbeiter aller Abteilungen
- Interessierte Privatpersonen

## >> ANMELDUNG

Sie interessieren sich für das Tagesseminar „Burnout Prävention“?

Senden Sie uns das untenstehende Formular ausgefüllt zurück, schicken Sie uns eine E-Mail an [info@kom-neun.de](mailto:info@kom-neun.de) oder besuchen sie unsere Internetseite [www.kom-neun.de/kom-cademy](http://www.kom-neun.de/kom-cademy), um weitere Informationen zu den nächsten Terminen zu erhalten. Für Organisationen bieten wir das Tagesseminar „Burnout Prävention“ auch für Gruppen vor Ort an.

K.O.M. HC Human Development & Consulting  
Ein Bereich der K.O.M. Kommunikations- & Managementberatungs GmbH  
Höhrenbergstraße 1  
78476 Allensbach

Ich interessiere mich für das Tagesseminar der K.O.M.-cademy® „Burnout Prävention“, bitte kontaktieren Sie mich für weitere Informationen zum nächsten Termin und Ort.

.....  
Name, Vorname

.....  
Funktion

.....  
Firma

.....  
Anschrift

.....  
Abweichende Rechnungsanschrift

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

.....  
Datum, Unterschrift

## >> SEMINARLEITUNG



Winfried Neun

ist Gründer und Geschäftsführer der K.O.M. GmbH.  
Der Verhaltensökonom und Unternehmens- & Innovations-coach agiert seit 25 Jahren als Ratgeber in Politik, Wirtschaft und Verbänden.  
Er ist u.a. Autor des Bestellers „Warum es uns so schwer fällt, das Richtige zu tun- die Psychologie der Entscheidungen.“



## >> ÜBER DIE K.O.M.-cademy®

Mit der K.O.M.-cademy® bietet die K.O.M. GmbH ihr Expertenwissen zu wirtschaftspsychologischen Themen in verschiedenen Seminar-Formen an.

Unsere Spezialisten für Wirtschaftspsychologie bringen Ihnen die neuesten und innovativsten psychologischen Anwendungen für die Wirtschaft bei. Dabei verknüpfen wir wissenschaftliche Inhalte mit Best Practices aus 25 Jahren praktischer Coachingerfahrung.

Sie erwartet kein Standardseminar, sondern ein einzigartiger Seminarstil, denn Sie dürfen die Inhalte direkt in der Veranstaltung mit speziell dafür entwickelten Methoden umsetzen. Wir legen Wert darauf, dass Sie selbst aktiv werden! Sie erhalten von uns praktische Hilfestellungen und Tipps für Ihren Alltag, die Sie sofort umsetzen können.

Nach dem Seminar ist vor dem Seminar: Damit Sie die Inhalte ohne Probleme in Ihren Alltag übertragen können, bieten wir Ihnen exklusiv ein Online-Beratungstool, mit dem Sie auch nach dem Workshop noch betreut werden.

Informieren Sie sich auch über unsere weiteren Angebote:



K.O.M. HC Human Development & Consulting  
Ein Bereich der K.O.M. Kommunikations- & Managementberatungs GmbH  
Höhrenbergstraße 1  
78476 Allensbach

Telefon +49 7533 9359 00  
Fax +49 7533 9359 29  
E-Mail [info@kom-neun.de](mailto:info@kom-neun.de)