



Albrecht Aupperle, Institutsleiter iprevent.de

## Burn-out

eine tägliche Herausforderung

iprevent.de

Institut für Gesundheitsberatung  
und Schulung

Ravensbergerstr. 44  
32120 Hiddenhausen

Tel. 05223 - 4 93 09 70

Fax 05223 - 4 93 09 69

kontakt@iprevent.de

www.iprevent.de

Bild: ArtmannWitte © www.fotoliad.de



Wir verstehen uns als verlässlicher Partner in allen Fragen der betrieblichen Gesundheitsförderung, Gesunderhaltung, Motivierung und Krisenbewältigung.

Nutzen Sie die langjährige Expertenerfahrung und lassen Sie sich vertraulich und unverbindlich beraten. Wir entwickeln mit Ihnen ein passgenaues Konzept für Ihre Belange! Rufen sie uns unverbindlich an und lassen auch Sie sich überzeugen!

Burn-out-Prävention durch  
Vorträge | Seminare | Personal-Coaching

Burn-out, das englische Wort für ausbrennen, ist im deutschen Bewusstsein angekommen. Leider sehr missverständlich, denn es bezeichnet einerseits das Endstadium, das „Ausgebrannt-sein“ (Zustand der vollständigen körperlichen und emotionalen Erschöpfung) und andererseits den Weg dahin.

Jeder dritte arbeitet am Limit, getrieben von Hektik, Termindruck und zu hohem Arbeitspensum. Die Folge: Für Behandlungskosten und stressbedingte Arbeitsausfälle werden jährlich ca. 47 Milliarden Euro ausgegeben.

Wie belastbar ist der Mensch? Wann wird es ernst – körperlich, seelisch, geistig? Ist es eine Frage des Alters, der Kondition oder eine Frage der inneren Verarbeitung? Auf diese und andere Fragen haben die Experten von [iprevent.de](http://iprevent.de) eine Antwort.

### Ihr Nutzen

- **Passende Konzepte und Strukturen als dauerhafte Lösung zur Minimierung des Burn-out-Syndroms**
- **Kostensparnis durch Vermeidung von Krankheits- bzw. Ausfallzeiten**
- **Steigerung der psychischen Stabilität und somit der gesamten Lebens- und Arbeitsqualität**
- **Vermeidung innerer Kündigung**
- **Sie sparen bares Geld durch motivierte und engagierte Mitarbeiter**

Mehr Info unter [www.iprevent.de](http://www.iprevent.de)

### Impuls-Vorträge:

Burn-out – eine tägliche Herausforderung.  
Mit Leidenschaft leben, voll dabei sein, eine hohe Belastung bewältigen und nicht ausbrennen – wir zeigen auf, wie das gehen kann. Inspirierende, anschauliche Vorträge von ca. einstündiger Dauer.

### Seminare:

Wir führen interne Burn-out-Präventions-Seminare in Unternehmen, Institutionen, mittelständischen Betrieben, sozialen Einrichtungen und Schulen durch. Die Inhalte der Seminare beschäftigen sich mit der Erkennung von Symptomen sowie den Ursachen und Mechanismen des Burn-outs. Darüber hinaus werden auf anschauliche Weise Präventionsmaßnahmen und der richtige Umgang mit Stress vermittelt. Ziel der Seminare ist das Erkennen von Belastungsfaktoren sowie die kompetente Anwendung von Gegenmaßnahmen zur nachhaltigen Minimierung des Burn-out-Risikos.

### Personal-Coaching:

Menschen mit hoher Verantwortung sind besonders gefährdet in die Burn-out-Spirale zu geraten. Die Arbeit unserer Coaches basiert auf langjährigen therapeutischen Erfahrungen. Sie haben sich u. a. auf Führungskräfte in der Wirtschaft, sowie sozialen und lehrenden Berufen spezialisiert. Nach einem persönlichen Kennenlernen kann das Coaching auch telefonisch fortgesetzt werden.

### Investition

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles und faires Angebot. Kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie ein kostenloses Erstgespräch!