

Vortrag, am 10.10.2024 von 19:30 Uhr bis 21 Uhr im Pfarrheim Pötting

"ICH KANN NICHT MEHR!" BURNOUT ERKENNEN UND ENTGEGENWIRKEN

Vom **Unsinn** des Heldentums!?

Burnout ist eine Erscheinung bei andauernden langanhaltenden Stress und beschreibt den Gefühlszustand der totalen Erschöpfung.

Die totale Erschöpfung kommt auf leisen Sohlen, zuerst langsam und unbemerkt. Erkennen können es zuerst die Außenstehenden, selbst gut gemeinte Anregungen bleiben aber ungehört, denn „Burnout bekommen die Anderen – ich habe das im Griff!“ und wenn man es dann selbst bemerkt ... ist es vielleicht schon zu spät.

In diesem Vortrag soll aufgezeigt werden, dass gegen Burnout ein „Kraut gewachsen ist“ und dass man durch Wissen über die Hintergründe und Ursachen, Strategien für ein gesundes Stressverhalten entwickeln kann.

Blickwinkerveränderungen, Akzeptanz im Innen und Außen, Toleranz und das Gefühls selbst gehört und verstanden zu werden, sind die positiven Nebenwirkungen.

Im Vortrag wird auf folgende Fragen eingegangen:

- Vom alltäglichen Stress zum Burnout - Wie kann es dazu kommen?
- Burnout-Prophylaxe – ein Paradoxum?
- Ursachen und Auswirkungen
- Welche Strategien können helfen?
- Wie bleibe ich gesund?

Anschließend Einladung zum gemeinsamen Austausch von Wissenswerten aus der Praxis.

Über Mag. Brigitte Pachler

Anstatt über zunehmende Belastung am Arbeitsplatz zu klagen, motiviert Brigitte Pachler ihre Zuhörer zur Übernahme von Eigenverantwortung. Sie zeigt die tiefer liegenden Zusammenhänge von Burnout und psychischer Belastung auf, so dass bei ihren Zuhörern ein "Aha-Effekt" einsetzt und sie neue Lösungsstrategien entdecken.

Eintritt: 4 Euro

**Auf zahlreichen Besuch freut sich das
Team der Gesunden Gemeinde Pötting!**



MAG. BRIGITTE PACHLER

psychoziale Beratung
eingetragene Mediatorin
Supervision
Personaltrainerin,
Erziehungsberatung

KONTAKT

TELEFON:
+43 (0) 664 42 87 337

WEBSITE:
www.bpachler.at

E-MAIL:
beratung@bpachler.at

