



**Despina Sarikli**  
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)  
Systemischer Coach  
Mediatorin

info@despina-sarikli.de  
www.despina-sarikli.de

## **In-Balance leben und arbeiten - Workshop Burnout-Prävention**

Beruflich belastende Faktoren, wie steigende Arbeitsbelastung, ein dadurch oft angespanntes Arbeitsklima, die tägliche Auseinandersetzung mit „schwierigen“ Menschen und Situationen, können zu körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung führen, dem sogenannten Burnout.

Oft sind Menschen betroffen, die gern und viel arbeiten, sich über Leistung definieren, sich mit ihrem Beruf und ihren Aufgaben identifizieren, denn man sagt: **„Wer ausbrennt, muss zuerst einmal gebrannt haben!“**.

### **Inhalte:**

- Der Begriff „Burnout“ - nur eine „Modeerscheinung“?  
Das Thema „Burnout“ ent-tabuisieren, auch im Sinne „wehret den Anfängen!“
- Definition, Symptome von Burnout/Erschöpfungssyndrom und deren Abgrenzung zu Stress und Depression
- Ursachenanalyse: Welche Arbeits- und Persönlichkeitsfaktoren begünstigen Burnout? Wer ist stärker gefährdet: Männer oder Frauen?
- Der „Burnout-Falle“ vorbeugen: Achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst, den eigenen Ansprüchen und Kraftreserven umgehen. Ziele setzen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen, innere Einstellungen und Glaubenssätze bewusstmachen und positiv verändern
- Kommunikationsstil und bisherige Bewältigungsstrategien überprüfen und mögliche Handlungsalternativen erarbeiten
- Selbstfürsorge: Verständnis für sich selbst und die eigenen Bewältigungskompetenzen erhöhen



**Despina Sarikli**  
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)  
Systemischer Coach  
Mediatorin

info@despina-sarikli.de  
www.despina-sarikli.de

## Organisatorisches

### Teilnehmerzahl:

Präsenzseminar: max. 15 Personen / Online-Training: max. 10 Personen

**Seminardauer:** Dieses Seminar ist als 2-Tages-Seminar konzipiert.

Ein Aufbau-seminar, auch als Supervision, kann auch als 1-Tages-Seminar gestaltet werden.

**Das Seminar ist als Präsenz- und Online-Training und auch in Kombination mit Coaching (Einzel- und/oder Gruppencoaching) buchbar.**

Ich stelle, nach einem persönlichen Gespräch mit Ihnen, die Inhalte des Seminars speziell für Sie bzw. Ihrer Zielgruppe zusammen, je nach Ihrer Zielsetzung und Ihrem Bedarf.

Die Inhalte können somit variieren, sie können gern mit Bausteinen meiner anderen Seminare kombiniert werden, es können neue Inhalte und Methoden dazukommen, je nach Ihrer Zielsetzung.

**An alle Einzelpersonen**, die an meinem Seminar interessiert sind und teilnehmen möchten: Aus organisatorischen Gründen biete ich für Einzelpersonen **nur Online-Trainings** an.

Termine und Preise auf Anfrage.

## Interesse geweckt?

Ich freue mich sehr auf Ihren Anruf: **0162-9289404** oder auf Ihre E-Mail: [info@despina-sarikli.de](mailto:info@despina-sarikli.de)

**Despina Sarikli**