

## Vortrag oder Mini-Workshop

### Burnout-Prävention

Wenn eine Angelschnur reißt – war dann die Leine zu dünn oder der Fisch zu dick?  
Und wenn es zu Burnout kommt – waren dann die Umweltbedingungen zu belastend  
oder der Mensch zu schwach?

Die Schuldfrage zu stellen ist nicht zielführend, die Suche nach verantwortlichen  
Faktoren schon, da sie den Schlüssel zur Prävention darstellt.

#### Inhalte

- Burn Out – Definition: Was ist Burn Out?
- Burn Out – Symptomatik: Woran erkennt man es?
- Burn Out – Diagnostik: Wie bestimmt man es?
- Burn Out – Ätiologie: Wie kommt es denn dazu?
- Burn Out - Therapie: Was kann man dagegen tun?
- Burn Out – Prävention: Wie kann man es verhindern?

#### Ziele

- Erweiterung des Wissens über das Burnout-Syndrom
- Erforschung der eigenen Burnout-Gefährdung
- Erkennen der präventiven Möglichkeiten

#### Dauer

Dieses Thema kann in einem 1,5-stündigen Vortrag erläutert oder in einem Mini-  
Workshop im Umfang von einem halben Tag mit kleinen Übungen bearbeitet werden.

#### Referentin

Dr. Gerda Peschel

Psychologin, Psychotherapeutin, international geprüfte Transaktionsanalytikerin  
Lehrtherapeutin am Wiener Institut für Transaktionsanalyse - WITA  
Supervisorin und Coach - ÖVS