



## Workshop **Burnout-Prävention**

**23. Juni 2016, 17:00-20:00,**

**Wirtschaftsuniversität Wien, Gebäude AD, Sitzungssaal 1 (AD.0.114)**

Gerade engagierte Menschen laufen Gefahr, sich zu viel zuzumuten. Erste Anzeichen sind reduzierte Leistungsfähigkeit, emotionale Erschöpfung, Schlafstörungen und beginnende negative Gefühle. Ursachen dafür können hohe Erwartungen an sich selbst, schwierige Rahmenbedingungen, fehlende Erholungszeiten und ausbleibende Erfolgserlebnisse sein. In diesem Workshop,

- werden Sie für **Warnsignale** Ihres Körpers und Ihrer Seele sensibilisiert,
- erkennen Sie Ihre Stärken, **Kraftquellen** und Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit
- lernen Sie, sich **abzugrenzen** und ein klares "Nein" zu formulieren wo es für Sie und das Ziel Ihrer Arbeit nötig ist,
- erproben Sie einfache und praktische **Techniken**, um besser mit Belastungen umzugehen und Burnout vorzubeugen.

Lernen Sie einen effektiven Umgang mit ihren persönlichen Ressourcen, damit Sie sich bestmöglich und am richtigen Ort engagieren können.

**Sabine Eichinger** ist diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und systemische Aufstellungsleiterin. Sie begleitet Menschen in Krisensituationen und Veränderungsprozessen, berät bei Familien- und Beziehungsthemen, hilft bei der Stressbewältigung und Burnoutprävention und unterstützt ihre Klienten bei der Persönlichkeitsentwicklung, Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Mobilisierung ihrer eigenen Kraftquellen.



**Catharine Reichel** ist diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und Kunsttherapeutin. Sie hat sich auf Unterstützung in Krisensituationen, Burn-out, Mobbing, Persönlichkeitsentwicklung und Salutogenese spezialisiert. In der Flüchtlingshilfe engagiert Sie sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, um diesen Freiräume zur Entwicklung zu schaffen, zu vernetzen und eine gute Kommunikationsebene zu ermöglichen.

