



Akku leer?

2-Tages- Seminar – Burnout verstehen, vorbeugen, handeln

Zielgruppe

Führungskräfte, Betriebsräte, pädagogische Berufe, Pflegekräfte, Selbstständige **und alle Menschen, die sich und ihr Team effektiv vor mentaler Überlastung schützen wollen.**

Ihr Nutzen

- Frühwarnzeichen von Erschöpfung erkennen
- Eigene Stressmuster sichtbar machen und verändern
- Konkrete Schutzfaktoren (Resilienz, Schlaf, Selbstfürsorge) stärken
- Persönliche Maßnahmen- und Notfallpläne entwickeln
- Praxisnaher Austausch in geschützter Kleingruppen- Atmosphäre

Seminarablauf

Tag 1 – 20.09.2025: Erkennen & Verstehen

- Frühwarnzeichen von Erschöpfung & Abgrenzung zur Depression
 - Eigene Stressmuster erkennen
 - Der psychologische Erschöpfungskreislauf

Tag 2 – 27.09.2025: Stärken & Handeln

- Schutzfaktoren: Resilienz, Selbstfürsorge, Schlafhygiene
 - Übungen für Achtsamkeit und Klarheit
- Austausch & individuelle Maßnahmenplanung

Besonderheiten bei Promus

- Seminar auf dem ruhigen Promus- Campus in Wittbek
- Kleingruppen (max. 12 Teilnehmende) mit viel Rückzugsraum
- Naturnahe Umgebung statt Neonlicht – echte Erholung mit Wirkung
 - Gesunde Verpflegung & Workbook inklusive

Rahmen & Organisatorisches

Ort:	Promus Husum, Westerwittbekfeld 9, 25872 Wittbek
Dauer:	2 Tage, samstags 09:00 – 15:00 Uhr
Gruppengröße:	max. 12 Personen
Investition:	198 € p. P. (inkl. Unterlagen & Verpflegung)
Dozent:	Sebastian Schwartz (psychologischer Berater & Coach)

Kontakt & Anmeldung

Sebastian Schwartz
E-Mail: **info@promus-husum.de**
Web: www.promus-husum.de