

# Stressmanagement und Burnout Prävention

## Aktivworkshop

Die meisten Menschen kennen das Gefühl, von Zeit zu Zeit beruflich oder privat gestresst zu sein. Doch Dauerstress raubt die innere Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Kann aufgrund von anhaltenden Stressbelastungen nicht mehr genug persönliche Energie für Erholung und Entspannung aufgebracht werden, kann es zur innerlichen Erschöpfung kommen. Diese zeigt sich sowohl körperlich als auch seelisch und wird als Burnout beschrieben. Ein zentrales Anliegen dieses Workshops ist es, Ihnen Informationen rund um das Thema Burnout zur Verfügung zu stellen und ihr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu schärfen, so dass sie trotz Stressbelastungen seelisch gesund bleiben können. Im Rahmen des Workshops können Sie erfahren welche körperlichen Warnsignale zu beachten sind und welche Möglichkeiten der Entspannung dafür geeignet sind, präventiv gegen das Ausbrennen vorzugehen.

**Zielgruppe:** Lehrende und Verwaltungspersonal der Pädagogischen Hochschule, die bestrebt sind ihre körperliche/seelische Gesundheit trotz Stressbelastungen zu erhalten

**Zeit:** 29. Mai 2017, 14 – 17 h

**Ort:** Hasnerplatz 12, Raum A0206

**Vortragende:** MMag. Esther Selmeister (Arbeitspsychologin)

