



## Thomas Wey

lic. phil – Psychologe FSP

Rudolfstrasse 8 – 8008 Zürich – Tel. 044 361 23 42

[www.weypsy.ch](http://www.weypsy.ch) / [info@weypsy.ch](mailto:info@weypsy.ch)



### Impulstag: **Burn-Out**

„Risiko“ und „Chancen durch Prophylaxe“

Ein Ressourcen-orientierter Lebensstil ermöglicht prophylaktische Interventionen gegenüber Stressphänomenen aller Art. Diese Veranstaltung ist für Menschen, die Belastungen prophylaktisch entgegenwirken wollen. Beispielsweise können bewusstes Gebrauchen der eigenen Sinne oder das Überschreiten von Grenzen neue Energien mobilisieren.

Ein wesentlicher Aspekt im Umgang mit Burn-Out liegt in der Neuformulierung eigener Werte und Einstellungen und darin, die eigenen Prioritäten im Alltag zu überdenken. Auch Warnsignale sollen frühzeitig erkannt werden. Wesentlich dabei ist, dass für jeden Menschen sehr individuelle Wege ins/aus dem Burn-Out bestehen.

Information und Aufklärung zum Burn-Out-Phänomen sorgen dafür, bestehende Belastungen realistisch einzuschätzen und Ängste abzubauen. Es werden Risikofaktoren und Frühsignale eines Burn-Outs thematisiert. Dabei sollen persönliche Stressoren bewusst gemacht, individuelle Signalmomente erarbeitet und mögliche Gegenmassnahmen besprochen werden.

Vor allem aber sollen persönliche Ressourcen gezielt aktiviert werden. Dazu werden unterschiedliche Zugänge gewählt, da jeder Mensch ganz eigene Bedürfnisse und Neigungen hat. Es sollen verschiedene, neue Aktivitäten der Entspannung formuliert und ausprobiert werden.

Ziel ist es, langfristig ein inneres Gleichgewicht im Umgang mit externen Anforderungen und den eigenen Möglichkeiten zu entwickeln – dazu sollen an diesem Tag erste Impulse gegeben werden.

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Datum:</b>       | siehe <a href="http://www.weypsy.ch">www.weypsy.ch</a>   |
| <b>Ort:</b>         | Räffelstrasse 11 / 8045 Zürich   |
| <b>Tagesablauf:</b> | 9.00 – 12.00 Einführungsmodule<br>13.00 – 16.30 Individuelle Anregung neuer Ressourcen<br>17.00 – 18.00 Abschluss des Tages, Revue |
| <b>Teilnehmer:</b>  | 4-12 Personen  |
| <b>Kosten:</b>      | 200.- pro Person (Mittagessen im Restaurant, nicht inklusive)  |