



Strategie: Burnout vermeiden -

Stark statt ausgebrannt

Dauerstress, Erschöpfung, innere Leere – viele kennen diese Symptome, doch wenige sprechen offen darüber.

In einer Zeit, in der Leistungsfähigkeit, Erreichbarkeit und Effizienz oft mehr zählen als Erholung und Selbstfürsorge, geraten Menschen zunehmend aus dem Gleichgewicht. Die Grenzen zwischen beruflichem Engagement und persönlicher Überforderung verschwimmen – und genau hier beginnt der schleichende Weg in den Burnout.

Burnout betrifft nicht nur Einzelpersonen – es ist ein gesellschaftliches Thema mit Auswirkungen auf Teams, Unternehmen und Organisationen. Der Workshop „Stark statt ausgebrannt“ setzt genau hier an: Er richtet sich an alle, die nicht erst dann handeln wollen, wenn es fast zu spät ist, sondern frühzeitig und bewusst Strategien entwickeln möchten, um sich selbst langfristig zu schützen und zu stärken.

Dieser Workshop ist eine Einladung zur Pause, zur ehrlichen Selbstreflexion – und zur aktiven Stärkung der eigenen mentalen Gesundheit.

Ob du selbst erste Anzeichen von Überlastung spürst, Mitarbeitende führen möchtest, ohne dich selbst zu verlieren, oder einfach einen gesunden Umgang mit Stress im Alltag etablieren willst – dieser Workshop bietet Raum, Wissen und Werkzeuge für neue Wege.



Dozent

Melvin Wirtz

Psychotherapeut



Kurstermin

23.01.2026



Kurszeiten

09.00-16.15 Uhr



Kursort

Bildungszentrum für
Gesundheitsberufe
Herzog Friedrich Sr. 6
83278 Traunstein



Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Teilnehmende

16



Fortbildungspunkte



Kursgebühr

159,00 €



Kontakt und Anmeldung

Fort- Weiterbildung

0861-705-2382

fortbildung@kliniken-sob.de

NEU!