

„Ausgebrannt“ - Burn-Out bei Frauen

Angebotstyp: Informations-Abend

Zielgruppe: Interessierte und betroffene Frauen

Beschreibung:

Die neuesten Studienergebnisse zum Thema Burn-Out sind alarmierend. Über 60 Prozent der von NeurologInnen und PsychiaterInnen behandelten Menschen in Kärnten sind Frauen. Diese fühlen sich aufgrund der belastenden gesellschaftlichen Umstände immer häufiger ausgebrannt und kraftlos. Der Druck am Arbeitsplatz steigt, die Angst, den Job zu verlieren ebenso. Doch Frau muss sich auch noch um das Haus, den Mann, die Kinder und vielleicht sogar betagte Angehörige kümmern, sodass immer weniger Zeit für die eigenen Bedürfnisse bleibt. Hobbies werden vernachlässigt, eigene Erholungspausen immer kürzer, immer gehen die anderen vor. Alles, was frau macht, muss perfekt sein. Engagement und Einsatzbereitschaft sind die wesentlichen Kennzeichen von Burn-Out gefährdeten Frauen.

Doch was tun, wenn Sie schon mitten im Teufelskreis des Burn-Out stecken? Dieser Vortrag informiert über Risikofaktoren, Symptome und den Verlauf eines Burn-Out, zeigt aber auch Wege auf, wie Sie diese nach unten ziehende Spirale stoppen können. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, persönliche Krafttankstellen zu entdecken und eigene Bedürfnisse wieder zu spüren.

Referentin: Mag.^a Jasmin Ruprecht, Klinische- und Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin

Dauer: 1,5 Stunden

Gesamtpreis: 227,-- EUR inklusive USt