

## WEKA-Akademie Seminar

# Burnout erkennen und verhindern

### Seminarinhalte

- Burnout
  - Ist Burnout eine Krankheit?
  - Burnout-Phasen und Modelle
  - Stress & Burnout und der aktuelle ICD 11 Code
- Stress
  - Stressoren – kommt Stress nur von außen?
  - Stressreaktionen – was Stress mit uns macht!
  - Stressverstärker – wie wir selbst den Stress anheizen ...
- Weniger Stress
  - Individuelle Einstellungen und Motive erkennen
  - Stressverstärker analysieren und bearbeiten
  - Stress reduzieren
- Mehr Energie
  - Mentale Fitness aufbauen
  - Einfache Übungen und hilfreiche Anleitungen für den Alltag
  - Ihr persönliches AVEM-Resilienzprofi

### Zielgruppe

- Führungskräfte
- Teamleitungen
- Gesundheitsbeauftragte
- Sicherheitsfachkräfte

### Wichtige Informationen

#### Termin

19. März 2025, 9 bis 17 Uhr

#### Ort

Voco Vienna Prater, 1020 Wien

#### Referent

Mag. Bernd Bruckmann

#### Einzelpreis

€ 695,- (zzgl. MwSt.)

Der Preis beinhaltet umfassende Seminarunterlagen, Mittagessen, Pausenverpflegung sowie das Teilnahmezertifikat der WEKA-Akademie.

#### 10 % Frühbucher-Rabatt

Bei frühzeitiger Buchung erhalten Sie 10 % Frühbucher-Rabatt auf den Seminarpreis.

#### 10 % Rabatt ab zwei Teilnehmer:innen

Bei gleichzeitiger Anmeldung mehrerer Teilnehmer:innen eines Unternehmens an einem Seminar, gewähren wir einen Rabatt in Höhe von 10% für alle Teilnehmer:innen.

#### Teilnahmebedingungen und AGB

Mit der Anmeldung zum Seminar akzeptieren Sie die AGB sowie die Teilnahmebedingungen der WEKA-Akademie.

Die AGB finden Sie unter [weka-akademie.at/agb](https://weka-akademie.at/agb)

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter [weka-akademie.at/teilnahmebedingungen](https://weka-akademie.at/teilnahmebedingungen)



Die Anmeldemöglichkeit finden Sie auf der nächsten Seite!

**Ja**, wir melden uns mit \_\_\_\_ Teilnehmer:innen zu folgendem Seminar an:

## Burnout erkennen und verhindern

Termin: 19. März 2025, 9 bis 17 Uhr  
Ort: Voco Vienna Prater,  
Engerthstraße 173 – 175, 1020 Wien  
Artikelnummer: 15647900 | 100300-11  
Preis: € 695,- (zzgl. MwSt.)

**10 % Rabatt**  
bei frühzeitiger Buchung oder  
ab zwei Teilnehmer:innen

### Rechnungsanschrift:

Firma / Branche / Mitarbeiteranzahl

Titel / Vorname / Nachname / Funktion

Straße / PLZ / Ort

Telefon / E-Mail-Adresse

Datum / Unterschrift

### Folgende Personen nehmen am Seminar teil:

**Teilnehmer 1** Titel / Vorname / Nachname / E-Mail-Adresse / Funktion

**Teilnehmer 2** Titel / Vorname / Nachname / E-Mail-Adresse / Funktion

**Teilnehmer 3** Titel / Vorname / Nachname / E-Mail-Adresse / Funktion



**E-Mail**  
[kundenservice@weka.at](mailto:kundenservice@weka.at)



**Seminarshop**  
[weka-akademie.at](http://weka-akademie.at)

Die WEKA Business Solutions GmbH liefert zu ihren allgemeinen Geschäftsbedingungen und unter Eigentumsvorbehalt. Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter <https://www.weka-akademie.at/agb>. Es gilt die Datenschutzerklärung, diese finden Sie unter <https://www.weka-akademie.at/datenschutzrichtlinie>.