



Institut für Burnout-Prävention  
work-life-balancing neu gedacht



## **„Ich schaff das alles nicht mehr...!“**

Die Anforderungen in Beruf und Familie sind heutzutage oft dermaßen hoch, dass auch gut organisierte Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen. Chronische Erschöpfung und unüberhörbare körperliche Symptome signalisieren, dass sich etwas ändern sollte. Wenn Sie einer beginnenden Burnout-Entwicklung vorbeugen wollen, ist vielleicht unser neues Angebot im Sozialfonds ein guter Weg.

### **Intensivseminare zur Prävention von Stress, Erschöpfung und Burnout**

In Kooperation mit dem Institut für Burnout-Prävention – IBP-Hamburg bietet die Hannoversche Unterstützungskasse e.V. fünftägige Intensivseminare in ausgewählten Tagungshäusern zur Prävention von Stress, Erschöpfung und Burnout an. Die Seminartermine und Tagungsorte finden Sie unter der unten aufgeführten Kontaktadresse.

Ziel ist es, die verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereiche durch eine veränderte individuelle Schwerpunktsetzung neu auszubalancieren, um die körperliche und seelische Gesundheit langfristig zu erhalten.

Die Arbeitszeiten sind in der Regel von 09:00 bis 16:00/16:30 Uhr. Lediglich am vierten Tag könnte es etwas länger dauern. Für eine bequeme Abreise endet das Seminar dafür am letzten Tag gegen 13.00 Uhr mit anschließendem Mittagessen.

Eine weitere Besonderheit an diesem Angebot ist die Berücksichtigung der Geschlechterrollen durch getrennte Gruppe für Frauen und Männer. Hintergrund ist die Tatsache, dass die Herausforderungen des Alltags von beiden Geschlechtern unterschiedlich wahrgenommen, interpretiert und beantwortet werden, so dass der persönliche Stress oftmals in divergenten Lebensbereichen entsteht.

Die **Kosten** für das Seminar werden vom Sozialfonds getragen. Unterkunft und Verpflegung werden von den Teilnehmenden selbst übernommen und organisiert.

**Bei Interesse** nehmen Sie bitte Kontakt auf:

### **IBP Hamburg - Institut für Burnout-Prävention**

Telefon: 040 36 09 87 88

Telefax: 040 36 09 87 89

[kontakt@ibp-hamburg.de](mailto:kontakt@ibp-hamburg.de)

[www.ibp-hamburg.de](http://www.ibp-hamburg.de)