

Bergner

Burnout-Prävention

Erschöpfung verhindern - Energie aufbauen - Selbsthilfe in 12 Stufen

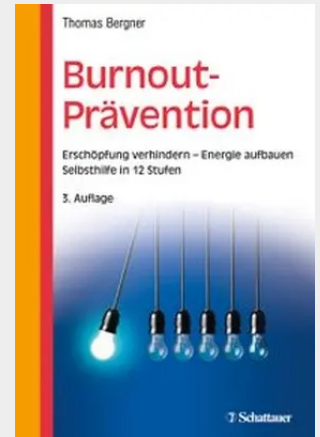
Ergreifen Sie Ihre Chance gegen Burnout!

Wer sich überlastet fühlt, braucht konkrete Hilfe und keine wissenschaftliche Diskussion, ob es Burnout überhaupt gibt. „Burnout-Prävention“ ist ein effektives Selbsthilfeprogramm in 12 Stufen, mit dem Sie Ihre eigenen Präventionsmaßnahmen gegen Burnout entwickeln können.

Der etablierte Ratgeber erscheint nun in der 3., überarbeiteten und erweiterten Auflage, ergänzt um das aktuelle Thema „Embodiment“ und mit wertvollen Informationen zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Mittels der genau beschriebenen Symptome kann das eigene Burnout-Profil erkannt werden. Es werden viele Übungen beschrieben, die von den Informationstexten getrennt und nach Wichtigkeit geordnet sind – das erleichtert die individuell passende Auswahl.

Thomas Bergner vereint in seinem Buch wissenschaftliche Erkenntnisse mit seiner 20-jährigen praktischen Erfahrung in der Beratung von Menschen mit Burnout. Eine wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe für alle, die Wege aus dem Burnout suchen oder gar nicht erst hineingeraten wollen.

KEYWORDS: Burnout, Burnoutprävention, Burnoutgefährdung, Erschöpfung, Erschöpfungssyndrom, Müdigkeit, Ausgebranntsein, Überforderung, Überlastung, Stress, Stresstoleranz, Ressourcen, Selbstverständnis, Selbstmanagement, Selbstvertrauen, Selbstbestimmung, Lebenshilfe



35,00 €

32,71 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783608430882

Medium: Buch

ISBN: 978-3-608-43088-2

Verlag: Schattauer

Erscheinungstermin: 01.01.2018

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Nachdruck, 2024

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 676 g

Seiten: 320

Format (B x H): 165 x 240 mm

