

# Burn-ON! statt Burnout

## Betriebliche Gesundheitsförderung

### Was ist Burnout?

- 1) emotionale Erschöpfung
- 2) Distanzierung von der Arbeit
- 3) verringerte Arbeitsleistung

Burnout ist das Resultat chronischen Stresses, nicht Stress selbst. Ob Burnout sich entwickelt, ist abhängig von komplexen biopsychosozialen Faktoren. Zudem entwickeln sich Symptome schleichend über Monate oder sogar Jahre. Frühzeitige Erkennung und Intervention helfen langzeitige Arbeitsunfähigkeit zu verhindern.

### Ist Ihre Firma gefährdet?

Haben Sie eine erhöhte Krankheitsrate?

Sind Ihre Mitarbeiter täglich Stress in Form von Zeitdruck, neuen Herausforderungen oder Konflikten mit Mitarbeitern ausgesetzt?

Wissen Ihre Mitarbeiter konkret, wie Sie konstruktiv mit Arbeitstress umgehen können? Ist bei Ihnen schon jemand wegen Burnout ausgefallen? Was hat Sie das gekostet?

Wie wäre es, wenn Sie einen Burnout verhindern könnten?



Dipl.-Psych.  
Ulrike Neufeld

Burnoutexpertin  
Psychologin & Coach  
Arbeit mit Burnoutpatienten  
aus allen Branchen seit 2015

### Prävention = Gewinn

Durch betriebliche Gesundheitsförderung können Sie Ausfällen aufgrund von Burnout vorbeugen. Sie helfen Ihren Mitarbeitern gut gewappnet für alle Herausforderungen zu sein und sie gemeinsam zu meistern. Aktive betriebliche Gesundheitsförderung steigert übrigens auch die Identifikation mit der Firma und somit das Engagement der Mitarbeiter, was sich zusätzlich positiv auf Ihren Gewinn auswirkt.

### Warum Burn-ON! als BGF?

Mit Burn-ON! holen Sie sich nicht nur eine Diplom-Psychologin mit 5 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Burnoutpatienten und Burnoutgefährdeten ins Haus. Sie bekommen ein multi-modales System, das individualisiert an Ihre Wünsche adaptiert und an Ihre Belegschaft angepasst ist.

Von Einzelcoachings, über den Erwerb von Lizenzen des Burn-ON! Onlinekurses für Ihre Belegschaft, firmeninterne Vorträge und Seminare bis hin zu Intensivcoachings für ausgewählte Mitarbeiter im Wasserschloss Lohrbach bietet sich Ihnen eine große Auswahlmöglichkeit.

Burnoutprävention | Coaching  
Seminare | Onlineangebote

ULRIKENEUFELD.DE

# Pakete für Ihren Erfolg

## Die Burn-ON! Bausteine

Aus den unterschiedlichen Bausteinen könne Sie sich Ihr individuelles Paket für Ihr Unternehmen zusammen stellen. Dadurch können Sie genau das abdecken, was Ihr Unternehmen braucht. Ich bin Ihnen bei der Auswahl gerne behilflich und mache Ihnen ein individuelles Preisangebot.

### "Lebe lieber leicht"- Onlinekurs

Erlernen von  
Stressbewältigungsmethoden  
mit 8 Stunden Videomaterial,  
MP3 Übungen & ausführlichen  
Handouts

### Burn-ON! Coaching

Einzelcoaching zur Stressbewältigung  
in unterschiedlichen individuellen  
Situationen und zur Zielerreichung

### Burn-ON! Vortrag

Für Ihre Mitarbeiter (Anzahl  
unbegrenzt) in Ihrem Unternehmen  
zur Information über Burnout &  
Vermittlung wesentlicher Tricks und  
Kniffe

### Burn-ON! Seminare

Methoden der Stressbewältigung in  
der Gruppe erlernen und direkt  
gemeinsam ausprobieren mit  
direktem Feedback für Teilnehmer

### Burn-ON! Webinare

Den Burn-ON! Onlinekurs noch  
effizienter machen durch Webinare  
für Kursteilnehmer

# Sie haben die Wahl

## "Lebe lieber leicht"- Onlinekurs

- ✓ Online
- ✓ Flexibel
- ✓ Unlimited

Geben Sie Ihren Mitarbeitern die Methoden an die Hand, die sie brauchen, um mit dem Stress im beruflichen Alltag umzugehen. Das ist Teil des Kurses:

- Gewohnheiten verändern
- Herr der eigenen Gedanken und Emotionen werden
- Bei Stress gelassen reagieren
- Ziele erreichen

## Burn-ON! Coaching

- ✓ Vor Ort
- ✓ Individuell
- ✓ 1 zu 1

Im Einzelcoaching erhalten Ihre Mitarbeiter die Chance Ihre ganz eigenen Herausforderungen beruflich und privat einzubringen und Lösungen zu finden, so dass Ihre Energie gezielt in den Arbeitsprozess fließen kann. Die Zielsetzung ist hierbei ein wichtiger Bestandteil für den persönlichen Erfolg jedes Einzelnen und des Unternehmens.

## Burn-ON! Vortrag

- ✓ Live
- ✓ Vor Ort
- ✓ Motivierend

Im Vortrag bekommen Ihre Mitarbeiter wichtige Informationen zum Thema Burnout und sogleich einige Tipps zum Thema Stressbewältigung. Der Vortrag eignet sich bestens als Kick-Off für den Burn-ON! Onlinekurs, er kann aber auch einzeln gebucht werden.

## Burn-ON! Seminare

- ✓ Vor Ort
- ✓ Individuell
- ✓ Gruppe

Burn-ON! Seminare sind tiefgehende Module, in denen Ihre MitarbeiterInnen an Ihren eigenen Stressbewältigungsstrategien im Austausch mit den Kursteilnehmern und mit der Kursleitung arbeiten können. Methoden werden direkt vermittelt und können unter Anleitung ausprobiert werden.

## Burn-ON! Webinare

- ✓ Online/Live
- ✓ Individuell
- ✓ Bestärkend

Die Burn-ON! Webinare dienen als Ergänzung zu den Inhalten des Burn-ON Onlinekurses. Teilnehmer haben die Möglichkeit fragen zu jedem Kapitel zu stellen. Die Kapitel werden noch einmal intensiv behandelt und weitere Impulse je nach Bedarf der Teilnehmer gegeben. So können die Kursinhalte noch effektiver in den Alltag integriert werden.

Alle Bausteine können sowohl in Kombination als auch einzeln gebucht werden. Sprechen Sie uns an, wir machen Ihnen ein individuelles Angebot.



**Dipl.-Psych. Ulrike Neufeld**

Burnoutexpertin, Trainerin & Coach  
Praxis im Wasserschloss  
Kurfürstenstraße 71  
74821 Mosbach



eulrikeneufeld  
info@ulrikeneufeld.de

ULRIKEDUKE.DE

# Der Online-Stressbewältigungskurs



Online



Flexibel



Unlimited

## Warum sollte gerade Ihr Unternehmen den Online-Kurs nutzen?

- weniger Stress sorgt nicht nur für ein besseres Arbeitsklima, es erhöht auch die Motivation und Energie am Arbeitsplatz.
- die erlernten Skills können in jedem Bereich des Lebens hilfreich sein, was sich auf jeden Fall positiv auf die Kapazitäten Ihrer Mitarbeiter für Ihre Ziele auswirkt.

## Was wird im Online-Kurs gelernt?

- mit Stress im Alltag richtig umgehen
- Strategien zum Problemlösen & zur Zielerreichung
- lästige Gewohnheiten verändern
- Emotionen verstehen & unangenehme Emotionen nachhaltig lösen
- Achtsamkeit und Gelassenheit

## Was beinhaltet der Online-Kurs?

- 8 verschiedene Module zum Thema Stressbewältigung mit 8 Stunden Videomaterial
- MP3 Übungen mit geführten Meditationen und den anerkannten Entspannungsverfahren
- ausführliche Handouts mit wöchentlichen Action-Steps

Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung steuerlich absetzbar

# "Lebe lieber leicht"



**Jetzt  
unverbindliches  
Angebot für Ihre  
Firmenlizenz  
anfordern**



**Dipl.-Psych. Ulrike Neufeld**

Burnoutexpertin, Trainerin & Coach  
info@ulrikeneufeld.de



@ulrikeneufeld

ULRIKENEUFELD.DE