

## Y0306108 Workshop: Burn-out-Prävention - erkennen, stoppen & auftanken

Beginn	Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	
Informationen	Schreibutensilien für Notizen, etwas zu Trinken ggf. etwas zu Essen
Kursort	, ,

In diesem Workshop werden Strategien vermittelt, um Überlastung frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Es werden persönliche Warnsignale analysiert, die eigene Gefährdung getestet und konkrete Maßnahmen für mehr Energie, Fokus und Lebensfreude entwickelt. Dieser Workshop richtet sich an Personen, die das Gefühl haben, müde, überfordert oder im Alltag gefangen zu sein. Burn-out, Bore-out und Burn-on schleichen sich oft unbemerkt ein – mit weitreichenden Folgen. Ziel ist es, den Kreislauf von Erschöpfung und Überforderung zu durchbrechen und das persönliche Gleichgewicht zurückzugewinnen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.02.2026	10:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.07

[zur Kursdetail-Seite](#)