

IBoP

Institut für Burn out Prophylaxe




IBoP - Institut für Burn out Prophylaxe



Das Institut für Burn out Prophylaxe (IBoP) führt Seminare zum Thema "Ausgebranntsein" für Betroffene, Angehörige und für Unternehmen durch.

Ziel des Instituts ist die Verbesserung der seelischen Gesundheit. Die Referenten sind routiniert in ihren Berufen und haben eine langjährige Erfahrung in der Ausbildung von Erwachsenen.



Was ist Burn out?



Wenn wir unsere eigentlichen Bedürfnisse zu wenig berücksichtigen, kann ein Zustand des Ausgebranntseins entstehen. Burn out führt zu einer schrittweisen Veränderung der Persönlichkeit und des Verhaltens.

Burn out stellt sich nach einem mehr oder weniger langen Prozess ein und kann jeden treffen – auch Sie. In unseren Seminaren erfahren Sie, welche Bedingungen das Risiko, an einem Burn out zu erkranken, verstärken und wie man vorbeugen kann. Angehörige lernen, die Veränderungen bei den Betroffenen zu verstehen und die richtigen Verhaltensänderungen einzuleiten, um das Fortschreiten des Burn out abzuwenden.

Was sind die wesentlichen Elemente von Burn out?



Burn out wird vor allem durch die Leitzichen emotionale Erschöpfung, Verfall des Engagements und allgemeine Leistungsabnahme beschrieben.

Emotionale Erschöpfung kann sich z. B. in einem Gefühl, dass einem "alles zu viel" ist, äußern. Der Verfall des Engagements geht mit einer zunehmenden Gleichgültigkeit gegenüber dem Berufs- und Privatleben einher. Die abnehmende Leistungsfähigkeit tritt meistens zuletzt ein und mündet schließlich in den Zustand des Burn out.

In den IBoP-Seminaren lernen Sie vor allem Strategien kennen, um diese Entwicklung zu verhindern.

Was sind die körperlichen Warnzeichen von Burn out?



Mit einem Burn out gehen häufig körperliche Beschwerden einher: Regelmäßig treten bei den Betroffenen Schlafstörungen, Schwindel und Kreislaufprobleme auf.

Auch ein anfälliges Immunsystem, eine ständige inneren Unruhe, Zähneknirschen oder anhaltende Magen-Darm-Störungen können Warnzeichen für ein Burn out sein.


Nehmen Sie die Warnzeichen Ihres Körpers in jedem Fall ernst.

Wie erkenne ich Burn out bei mir und bei anderen?



Das Erkennen des eigenen Burn out in der Anfangsphase ist sehr schwer. Oft beginnt das Nachdenken erst, wenn schon einschneidende Veränderungen eingetreten sind. Warnhinweise können körperliche Beschwerden sein, aber auch der gesteigerte Gebrauch von schnellen Entspannungsmitteln wie Alkohol oder Beruhigungs- und Schlafmitteln. Angehörigen und Freunden können die Veränderungen früher auffallen, leider werden aber oft die falschen Schlüsse daraus gezogen.

Lernen Sie in den IBoP-Seminaren die Krankheit Burn out besser kennen und erfahren Sie mehr, um eine Entwicklung des Burn out bei Ihnen zu vermeiden.

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.ibop.eu  Dort können Sie sich auch für unsere Seminare anmelden.



IBoP

Institut für Burn out Prophylaxe

Keplerstraße 10 | 89073 Ulm

Telefon 07 31 - 36 08 07-22

Telefax 07 31 - 36 08 07-23

E-Mail info@ibop.eu

Internet www.ibop.eu