

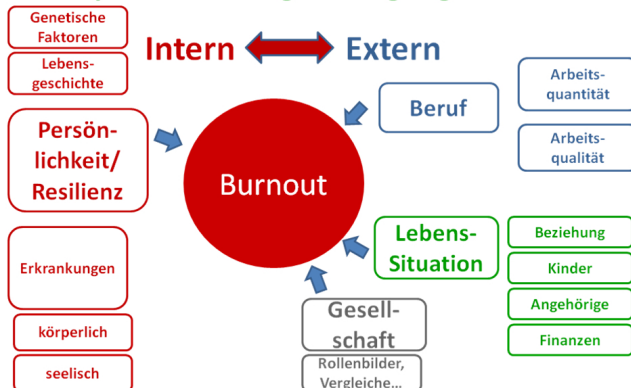
## Trotz FEUER und FLAMME nicht verbrennen Wirkungsvolle Stressbewältigung und frühzeitige Burnout-Prävention

Sie sind voller Einsatz, engagiert und motiviert. Ihre Arbeit macht Ihnen Spaß und fordert Sie. Intensive, anstrengende Zeiten, schwierige Auftragslagen und andere berufliche oder private Ereignisse haben Sie immer erfolgreich gemeistert.

Doch was passiert, wenn nach Jahren die körperlichen und seelischen Kraftreserven langsam versiegen und Sie sich mit der Zeit immer öfters erschöpft, leer und „ausgebrannt“ fühlen?

Burnout entsteht nicht plötzlich sondern schleichend. Unterschiedliche persönliche und äußere Faktoren spielen dabei eine Rolle.

### Multiple Entstehungsbedingungen



### Vorstufen von Burnout

Sie haben ein extremes berufliches Engagement. Sie hegen einen Hang zum Perfektionismus. Sie haben das Gefühl, schwierige Situationen ohne fremde Hilfe bewältigen zu müssen. Sie stellen private Interessen, Hobbys und Beziehungen zurück.

### Warnsignale

Sie sind müde und frustriert. Die Bereitschaft, anderen zu helfen, sinkt. Sie vernachlässigen die Familie und Freundschaften. Sie empfinden eine gedrückte Grundstimmung bei gleichzeitiger Unruhe und Rastlosigkeit.

### Körperliche Symptome

Sie leiden unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Sie haben oft Kopf- und Rückenschmerzen. Magen-, Darm- und Herz-Kreislaufbeschwerden belasten Sie.

Sie kennen diese Warnsignale und Symptome am eigenen Körper? Wenn ja, dann sollten Sie sich über die Gestaltung Ihrer Arbeit und über eine mögliche Veränderung Ihres Lebensstils Gedanken machen.

## Die SVA unterstützt Sie

### -> Veranstaltung zu Stress und Burnout-Prävention

Informieren Sie sich am 21. Juni 2013 über die neuesten Erkenntnisse der Forschung, Stressvorbeugung und erfolgreichen Burnout-Prävention. Alle Details finden Sie auf der Rückseite.

### -> Präventionsprogramme

Die SVA bietet ganzheitliche Programme für Unternehmer an. Schwerpunkte sind Maßnahmen zur Burnout-Prävention sowie die Stärkung der persönlichen Ressourcen. Die stationären Angebote werden regelmäßig über die SVA Aktuell ausgeschrieben.

Im Herbst 2013 startet ein weiteres Angebot in Wien: Das multiprofessionelle Burnout-Präventionsprogramm besteht aus zwei Wochen, in denen die Teilnehmer tagsüber „ambulant“ von Experten in Kooperation mit dem Gesundheitszentrum „The tree“ ([www.thetree.at](http://www.thetree.at)) begleitet und unterstützt werden. Sie bleiben so in Ihrem Lebensumfeld und haben die Möglichkeit, Gelerntes unmittelbar in Ihrer gewohnten Umgebung umzusetzen und zu erproben.

Details erhalten Sie bei der Informationsveranstaltung am 21. Juni 2013 oder telefonisch unter 05 08 08-3458.

# Trotz FEUER und FLAMME nicht verbrennen

## Veranstaltung zur wirkungsvollen Stressbewältigung und frühzeitigen Burnout-Prävention

**Freitag, 21. Juni 2013, Beginn 16:30 Uhr**

SVA der gewerblichen Wirtschaft – Kundenzentrum  
1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84-86

### PROGRAMM

#### Begrüßung

Generaldirektor Mag. Stefan Vlasich, Obmann Stv. Mag. Peter McDonald

#### Motivation, Stress und Burnout: Neueste Erkenntnisse aus der Forschung

Umgang mit Belastungen und erfolgreicher Burnout-Prävention – welchen Einfluss hat das Gehirn?  
*Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek, MSc, Facharzt für Neurologie und Systemischer Coach*  
*Dr. Bernd Hufnagl, Mediziner und internationaler Stressexperte*

#### Wirtschaftlicher Erfolg und erfolgreiche Burnout-Prävention

Belastungen erkennen, verstehen und lösen – Hilfreiche Strategien im Umgang mit alltäglichen Herausforderungen  
*Mag. Peter Reichl, MSc, Unternehmens- und Organisationsberater und Systemischer Coach*

#### Unterstützung bei Anzeichen der Erschöpfung – Erfahrungen, Tipps und Kontakte

SVA-Burnout-Prävention stationär  
*Klinik Bad Pirawarth*  
Pilotprojekt: Multiprofessionelles Burnout-Präventionsprogramm  
*Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek, MSc, Leiter des Gesundheitszentrums The Tree*

#### Anschließend: Checks, Tests und Buffet

Messung der individuellen Stressverarbeitung und Regenerationsfähigkeit  
Selbsttests inkl. Auswertung und Besprechung durch Experten  
Beratung zum Lebensstil in stressreichen Zeiten: Bewegung, Ernährung, Entspannung  
Entspannter Ausklang am gesunden Buffet

### ANMELDUNG

Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir bis 6. Juni 2013 um Ihre Anmeldung per Mail an [gesundheiteinrichtungen@svagw.at](mailto:gesundheiteinrichtungen@svagw.at) oder telefonisch unter 05 08 08-3458