



# ÖGMH

"Österreichische Gesellschaft für medizinische Hypnose"

A - 1090 Wien, Nußdorferstraße 4/5  
Tel.: 0043-1-317 63 20 Fax: 0043-1-315 16 35  
Internet: www.oegzh.at E-mail: info@oegzh.at

## Burnout - Prävention

Vordringliches Ziel des Seminars ist es die Wege in den Burnout zu erkennen und zu vermeiden. Die Teilnehmer\*innen lernen ihre äußeren und inneren Stressoren wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Weitere Ziele sind Stärkung der Resilienz gegen zunehmende Anforderungen in Alltag, Beruf und Gesellschaft durch Aktivierung und Nutzung vorhandener (eigener) Ressourcen. Weiters sollen die eigenen Werte erkannt und akzeptiert werden.

Ziel ist also zusammenfassend, das vorhandene eigene Potential des Teilnehmers / der Teilnehmerin in privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Bereichen erkennbar und nutzbar zu machen, Resilienz aufzubauen und so letztlich psychische (und physische) Anfälligkeit zu vermeiden.

Die Teilnehmer\*innen erhalten darüber hinaus eine Vielzahl von Entspannungstechniken und Entspannungsübungen zur Anwendung im Alltag (Handout).

**Referent:** Dr. Carsten Brunner

**Wann:** **Sa. 12. 10. 2024** von **10 - 18 Uhr** und **So. 13. 10. 2024** von **9 – 17 Uhr**.

**Wo:** Amtshaus Kritzensdorf, **3420 Kritzensdorf, Hauptstraße 56 - 58**

**Kosten:**  **Mitglied** der ÖGZH € **560,-**  
 **ohne Mitgliedschaft** € **635,-**

**Seminarkonto:** **IBAN: AT78 1100 0096 1472 0205** **BIC: BKAUATWW**

**Verbindliche Anmeldung / Anmeldebedingungen:**

Schriftlich oder per Fax (01-3151635) an die ÖGZH. Der Veranstalter behält sich das Recht auf Absage, bei voller Rückzahlung der Kursgebühr vor. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Es herrscht Verschwiegenheitspflicht.

**Teilnehmer:**

Bitte in Blockschrift

Familienname:..... Vorname:.....

PLZ:..... Ort:..... Straße:.....

Tel.priv..... Fax:.....

Arztnummer ..... Mail:.....

Ort,Datum:..... Unterschrift:.....