



# FORTBILDUNGSNACHWEIS

**Frau Kirsten Müller**

geb. am 31.01.1972

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme

## Burnout - Symptomatik und Prävention

Die Fortbildung umfasste einen Zeitrahmen von 16 Unterrichtseinheiten.

Inhaltliche Schwerpunkte waren:

- Psychisches Grundlagenwissen
- Mentale Gesundheit vs. Stress
- Ursachen und Verlauf des Burnout-Syndroms
- Burnout-Prävention inkl. Übungen
  - o Förderung positiver Kommunikation
  - o Stärkung eigener Ressourcen
  - o Anerkennung und Wertschätzung
  - o Selbstmanagement
- Burnout-Gefährdung rechtzeitig erkennen

Berlin, 08.11.2020

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

Lars Deutschmann

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie

