

# Agenda Erschöpfung, Depression und Burnout

- beispielhaft -

Zeit	Inhalt	Methodik
9.00	Einstieg Gesundheit, Erschöpfung und Stress im 21. Jahrhundert	Impuls Diskussion
	Unterschiede zwischen Erschöpfung, Depression und Burnout Hirnorganische Prozesse und Autopiloten	Input, Murmelgruppen Inpus, Fragen & Antworten
<b>11.00</b>	<b>Kaffeepause</b>	
11.15	Heilige Termine, Widerstandsfähigkeit und Schutzfaktoren Achtsamkeit und Fokussierung: Veränderung der Haltung	Praktische Übungen Input, Fragen & Antworten
	Fazit und Umsetzung in den Alltag Konkrete Ziele für jeden Einzelnen	Impuls, Diskussion Einzel- & Tandemarbeit
<b>13.00</b>	<b>Lunch gemeinsam zum Ausklang</b>	