

Vortrag auf den Stuttgarter Buchwochen

Gib Burnout keine Chance!

Mittwoch, 5.12.2007, 20.00 Uhr

Haus der Wirtschaft, Bertha-Benz-Saal, Willi-Bleicher-Str. 19, Stuttgart

Referent: **Dr. Thomas Bergner** – Arzt, Coach und Autor von
„Burnout-Prävention“ des Schattauer Verlages

Stuttgart, November 2007 – Steigender Leistungsdruck und zunehmendes Arbeitsvolumen können zu Überbelastung führen. Wird dies nicht rechtzeitig erkannt, besteht die Gefahr, an Burnout zu erkranken. Im schlimmsten Falle kostet die Krankheit viel – Gesundheit, Lebensenergie, Zeit und Geld. Das muss nicht sein! Der Arzt und Coach Thomas Bergner beschreibt in seinem Vortrag „Gib Burnout keine Chance!“ anhand eines 9-Stufen-Programms, wie man Burnout vermeiden sowie erfolgreich dagegen vorgehen kann.

Vollkommen erschöpft und ausgebrannt – wer hat sich nicht schon einmal so gefühlt? Gerade im frühen Stadium fällt es Betroffenen oft schwer, erste Anzeichen von Burnout wahrzunehmen. Dabei verbessern sich die Heilungschancen, je früher Burnout erkannt wird. Zu den besonders häufig betroffenen Berufsgruppen gehören Lehrer, Manager, Ärzte oder Pflegeberufe. Doch jeder kann an Burnout erkranken.

Bergner verspricht keine kurzfristige Hilfe, sondern geht von einem längeren Prozess aus. Mithilfe seines 9-Stufen-Programms entwickelt der Leser sein individuelles und nachhaltiges Präventionsprogramm gegen Burnout. Der Vortrag wird vom Schattauer Verlag in Stuttgart veranstaltet und findet im Rahmen der Stuttgarter Buchwochen statt. Der Eintritt beträgt fünf beziehungsweise ermäßigt drei Euro. Karten sind an der Abendkasse erhältlich.

Das Buch zum Vortrag:

Thomas M.H. Bergner

Burnout-Prävention

Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe

2007. 292 Seiten, mit 27 Tests und 93 Übungen sowie 26 Tab. und 18 Abb., kart.

€(D) 29,95 €(A) 30,80

ISBN: 978-3-7945-2585-0

Über die Ankündigung der Veranstaltung in Ihrem Medium würden wir uns sehr freuen.

Gern senden wir Ihnen ein Foto von Dr. Thomas Bergner oder ein Rezensionsexemplar seines Buches für eine Besprechung zu.