

Krank durch Unterforderung - Boreout



„Der größte Verlust fürs
Leben ist das
Hinausschieben.“ Seneca

Krank durch Unterforderung - Boreout

Haben Sie das Gefühl mehr leisten zu können? Fehlt Ihnen das Interesse an der Arbeit? Oder überfällt Sie die Lustlosigkeit? Desinteresse, Langeweile und Unterforderung: Boreout ist ein Thema, das viele von uns treffen kann.

Ziel

Sie lernen psychische und physische Signale, Ursachen und Symptome zu erkennen und erlernen Methoden, wie Sie durch Lebenszielplanung, Bilanzierung oder durch das Erkennen von Kraftquellen/-räubern Ihren gegenwärtigen Status erfassen und verändern können.

Inhalt

- Ursachen und Zusammenhänge des Boreout
- Boreout-Signale und -Symptome erkennen
- Einblick in den Umgang mit Boreout, Stress, Burnout, innerer Kündigung und Work-Life-Balance
- Nachhaltige Perspektiven entwickeln

Rahmen und Dauer

- Gruppenseminar bis max. 12 Teilnehmer
- Einzelcoaching
- Termine nach Vereinbarung



Joachim E. Severin

Telefon: 0911 6648 0043

E-Mail: info@jes-coaching.de

Web: www.jes-coaching.de