

## **Vorträge zum Themenbereich BURN-OUT**

### **Zielgruppe**

Prävention und Aufklärung für Führungskräfte und Mitarbeiter. Geeignet für Führungskräftetreffen, Mitgliederversammlungen, Incentives, Weihnachtsfeiern, Betriebsversammlungen, Fortbildungen, Vereinsjubiläen, Verbandstagungen, Wissensforen und vieles mehr.

### **Inhalt**

In diesem Vortrag erfahren die Zuhörer, welche Persönlichkeitsstrukturen sich begünstigend auf eine Burn-out-Erkrankung auswirken können. Wer ist gefährdet und wer nicht? Was kann ich tun, um mich selbst und andere zu schützen? Der Vortrag enthält ehrliche und schonungslose Einblicke in die Burn-out-Erkrankung von Mira Mühlenhof. Diese persönliche Geschichte bleibt nachhaltig in Erinnerungen. Garantiert.

### **Vortrag**

#### Brenne ich oder brenne ich aus? – Wer bekommt eigentlich Burn-out

Woran liegt es denn, dass manche Menschen ihr Leben lang ein hohes Pensum an Arbeit und den dazugehörigen Stress bewältigen und nicht krank werden? Die ihr Leben lang brennen, ohne auszubrennen? Wohingegen andere den Belastungen unseres digitalen Zeitalters mit dem dazugehörigen Leistungsdruck nicht mehr standhalten können und sich schließlich in ärztlicher Behandlung wiederfinden.

Es liegt auf der Hand, dass sich bestimmte Persönlichkeitsstrukturen begünstigend auf Burn-Out-Erkrankungen auswirken. Wer gefährdet ist und wer nicht, darüber erfahren Sie mehr in diesem Vortrag. Außerdem: Wie Sie erste Anzeichen bei sich und anderen erkennen – und was Sie dagegen tun können.

Ein ungeliebtes Thema auf den Punkt gebracht. Mit Verständnis, Einfühlungsvermögen und ehrlichen Einblicken in persönliche Erfahrungen.

Dauer: 30 – 90 Minuten, wenn gewünscht mit Selbstreflexionsübung

## Kurzprofil Mira Mühlenhof

Mira Mühlenhof studierte Germanistik und Sozialpsychologie in Hannover und war nach ihrem Abschluss zunächst als Journalistin, Moderatorin und Redakteurin in Hörfunk und TV tätig.

Die Persönlichkeitsexpertin hat altes Wissen um die Persönlichkeit des Menschen in die heutige Zeit übersetzt und ist Gründerin und Leiterin der Key to see<sup>®</sup>-Enneagramm-Akademie. Als Publizistin erklärt sie zwischenmenschliches Verhalten aus einem überraschenden Blickwinkel.



Gemeinsam mit ihrem Team coacht und berät Mira Mühlenhof sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. Sie bringt Führungskräfte in ihre Führungskraft, fördert Empathie durch Menschenkenntnis und designt gelingende zwischenmenschliche Beziehungen.

Die außergewöhnliche Persönlichkeitsexpertin ist als Keynote-Speakerin zu den Themen Menschenkenntnis, Führung und Burn-Out gefragt. In ihren humorvollen Erkenntnis-Shows spiegelt sie menschliches Verhalten und fördert Erfolg durch Selbst.Bewusst.Sein.

Mira Mühlenhof lebt und arbeitet in Hannover und Berlin.

## Kontakt

eMail	<a href="mailto:dialog@keytosee.de">dialog@keytosee.de</a>
Telefon	030 217 584 07
Mobil	0176 806 762 50

Wir sind montags, mittwochs und freitags von 9 bis 11.30 Uhr erreichbar.

Außerhalb der genannten Zeiten können Sie gerne auf die Mailbox sprechen.

Wir rufen dann schnellstmöglich zurück.