

Burnout Prophylaxe

Burnout erkennen und vorbeugen

- Zielgruppe: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Informationen über Burn-out bekommen möchten.
- Ziele: In diesem Seminar erfahren Sie, was man unter einem „Burn-out-Syndrom“ versteht, und worin es sich von Stress unterscheidet. Sie lernen die „Frühwarnsignale“ bei sich und andern kennen. Auch werden Möglichkeiten des sensiblen Ansprechens bei Verdacht auf Burn-out bei KollegInnen geübt.
- Seminarinhalte:
- Was ist Burn-out?
 - Warum brennen Menschen aus?
 - Das 7 Phasenmodell des Burn-out
 - Individuelle Stressanalyse
 - Strategien der Stressbewältigung
 - Erarbeitung gesundheitsfördernder Ressourcen
 - Entwicklung persönlicher Stressbewältigungsstrategien
- Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen
- Dauer: 2 Tage