

Burnoutprävention & Resilienztraining im Pflegebereich

- Zielgruppe: Alle Mitarbeiter in Sozial- und Pflegeberufen
- Ziele: Mitarbeiter in Sozial- und Pflegeberufen sind zunehmend durch die hohe Arbeitsbelastung erhöhtem Stress ausgesetzt. Durch die Stärkung der persönlichen Resilienz kann einem Burnout vorgebeugt werden.
- Seminarinhalte:
- **Burnout – Entstehung und Erkennung**
 - Burnout – Was ist das eigentlich?
 - Burnout - Symptomatik
 - Warum brennen Menschen aus?
 - **Strategien zur Stressbewältigung**
 - Stress und Krisen effektiv und lösungsorientiert meistern
 - Stressreduktion in der Krisensituation
 - Hilfe im Kollegium suchen und annehmen
 - **Persönliche Resilienz durch**
 - Sensibilisierung der Wahrnehmung und Achtsamkeit
 - Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit entfalten
 - Überprüfung und Veränderung pessimistischer Einstellungen
 - Optimismus und Akzeptanz etablieren
- Methoden: Vortrag, praktische Übungen, Gruppenarbeiten, Diskussion, Selbstreflexion
- Dauer: 2 Tage