Burnout-Prävention

Wenn die Batterien leer sind – und das Ladegerät streikt

Kursinhalt: Burnout kennzeichnet einen beruflichen Verausgabungsprozess, an dessen Ende Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit und Distanzierung von ehemals stark positiv besetzten Zielen stehen.
Häufig sind Menschen mit hohem Verantwortungsbewusstsein und Engagement betroffen. Die Entwicklung erfolgt schleichend und in Phasen. Als Ursache gelten individuelle und arbeitsplatzbedingte Faktoren. Burnout – „Ausgebrannt“ das Gefühl sich in einem Hamsterrad zu bewegen und nicht von der Stelle zu kommen.
Diesem Hamsterrad zu entkommen, bevor der Körper ausgebrannt ist, das ist das Ziel. Das Leben wieder unter Kontrolle zu haben und Lebensfreude zu empfinden, unabhängig von der Meinung anderer. Unser Konzept ist es, Betroffene zu stärken ihren eigenen Weg wieder zu entdecken und emotional, kognitiv und körperlich neue Energie zu gewinnen.

Lernziele: Ziel des Seminars ist es, dort anzusetzen wo der Einzelne Einfluss nehmen kann. Erkennen Sie ihre persönlichen Handlungsspielräume und erfahren Sie, wo Ihre Bewältigungsstrategien liegen um wieder mehr Einfluss auf Ihr Leben zu nehmen. Erleben Sie mehr Zufriedenheit, Freude und Wohlbefinden und stärken Sie Ihre Gesundheit.

Methoden: Input, Burnout-Test, persönliche Glaubenssätze entschlüsseln, Lösungsorientierung, Werteaudit, aktivierende Fragen, Situationsneubewertung, Ressourcenaktivierung, Genuss lernen, Selbstmanagement, emotionale Kompetenz

Zielgruppe: Alle interessierten Personen

Sonstiges: **10 Fortbildungspunkte** bei der Registrierung beruflich Pflegender (Identnummer: 20170128)

Referent/in: **Ute Lubahn-Potthoff**
M.A. Arbeitspsychologin, PuR-Team

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Termin: 26. - 27.09.2018 2-tägig 09:00 - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Haus 32 (SBZ), gr. und kl. Gruppenraum

Anmeldung: Heike.Braun@lwl.org Telefon: 0231/4503-3352

Kursgebühr: 300,- € (Bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung des Vorgesetzen ist das Seminar für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik kostenfrei)