

Arbeiten ohne auszubrennen

Anlass:

Burnout ist eine Folge von zu viel Arbeit, die nicht zufrieden macht sondern als frustrierend erlebt wird. In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie persönlich tun können, um einem Burnout vorzubeugen.

Inhalte:

- Burnout – Was ist das?/ Fallbeispiele
- Wie merkt man, dass die Gefahr des Ausbrennes besteht?
- Was begünstigt die Entwicklung eines Burnouts?
- Was verhindert die Entwicklung eines Burnouts?
- Wie kann man persönlich einem Burnout vorbeugen?

Ziele:

- Erkennen von problematischen Entwicklungen des beruflichen Engagements bei sich selbst
- Wissen um vorbeugende Massnahmen
- Burnout-Prävention in den persönlichen Arbeitsalltag integrieren

Zielgruppe:

Berufstätige, die ihr berufliches Engagement erhalten wollen

Arbeitsweise:

Dieses Seminar nutzt die Methode des **Blended Learning**, d.h. es kombiniert Lernen via Internet mit einem konventionellen Präsenzkurs. Mit einem Arbeitsaufwand von 3-4 Stunden absolvieren die Teilnehmenden zunächst einen internetbasierten Seminarteil, der Animationen, mündliche und schriftliche Inputs sowie Selbstbeobachtungsaufgaben beinhaltet. Anschliessend findet ein eintägiger Präsenzkurs mit Inputs, Übungen und Gruppendiskussionen statt.

Dauer:

1 Halbtag internetbasiertes Seminar + 1 Tag Präsenzkurs

max. Teilnehmerzahl:

14

Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfing Kast