

Weiterbildung: Umgang mit dem Burnout-Syndrom

Warnsignale frühzeitig erkennen und ihnen begegnen!

Zielgruppe:

TrainerInnen, BeraterInnen und Coachs

Ziele/Nutzen:

Symptome des Burnout-Syndrom und möglichen Umgang mit ihnen kennen lernen

Inhalte:

Das Burnout-Syndrom scheint ein Zeichen unserer Zeit zu sein. Es liegt zwar keine allgemeingültige Definition vor, in unserer Coaching- und Trainingspraxis begegnen uns jedoch häufig Menschen mit Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, die pessimistisch und zynisch, unzufrieden mit ihrer eigenen Leistungsfähigkeit sind und häufig Stimmungsveränderungen wie Niedergeschlagenheit und Reizbarkeit entwickeln - Symptome, die dem Burnout- Syndrom zuzuordnen sind.

In diesem Tagestraining werden Coach, Trainer und Berater mit dem Burnout-Syndrom bekannt gemacht. Sie lernen Symptome und Warnsignale kennen sowie Möglichkeiten und Grenzen für Interventionen, um gefährdete Klienten zu unterstützen.

Das Burnout-Syndrom

- Entstehung (Erklärungsmodelle)
- Burnout als Prozess
- Warnsignale und Symptome
- Folgen von Burnout

Burnout verhindern

- Ansatzpunkte für Veränderungen
- Stressmanagement
- Arbeit mit Leitsätzen
- Burnout und Psychotherapie

Nach einer Theoretischen Einführung wird es insbesondere um die Arbeit mit Leitsätzen gehen. Hierbei werden kognitiv-verhaltenstherapeutische Inhalte mit emotionsfokussierten Ansätzen verknüpft.

In den praktischen Übungen ist ein Selbsterfahrungsanteil mit vorhanden: Wie lauten meine eigenen Leitsätze? Wo sind meine eigenen Burnout-Fallen?

Trainer:

Stefanie Ehlers, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Oberärztin der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik Bad Bramstedt



Termine:

Investition: 270 EUR (zzgl. 19% MwSt.=**321,30EUR**)

Ort: alwart+team, Ditmar-Koel-Str. 23a, 20459 Hamburg



alwart+team
Susanne Alwart

Ditmar-Koel-Str. 23a
20459 Hamburg

fon +49 40/317 939 00

fax +49 40/317 939 01

info@alwart-team.de

www.alwart-team.de