



Konzept Burnoutprävention für Teams

Schwerpunkte der Schulung

- Wissensvermittlung zum Thema Burnout.
- Erarbeiten der individuellen Risikofaktoren der Teilnehmer
- Kennenlernen der Präventionsmaßnahmen
- Praktische Anwendbarkeit von präventiven Methoden und Techniken
- Optional: Individuelle auf die Teilnehmer zugeschnittene Inhalte. Die Teilnehmer bekommen im Vorfeld die Möglichkeit ihre eigenen Schwerpunkte zu wählen. So habe ich die Möglichkeit den Teilnehmern eine Schulung entsprechend ihrer Wünsche und eventuellem Vorwissen zu präsentieren.

Zur Möglichkeit der Individualisierung ist die Schulung in zwei Teile gesplittet. Diese können nach Bedarf und Vorkenntnissen einzeln, oder zusammen gebucht werden.

Der erste Teil gibt den Teilnehmern einen Überblick über die Entstehung eines Burnouts. Zur Verdeutlichung werden die Modelle nach Freudenberg, Burisch und Edelwich und Brodsky verwendet. Hier werden auch die individuellen Risikofaktoren der Teilnehmer erarbeitet. Diese beziehen sich auf die Zielgruppe und auf die Teilnehmer persönlich.

Im zweiten Teil lernen die Teilnehmer verschiedene Präventionsmaßnahmen und -methoden kennen. Hier können die Teilnehmer im Vorfeld Schwerpunkte nach ihren Interessen auswählen, welche intensiver behandelt werden. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, die verbleibenden Themen als Schwerpunkt in einem weiteren Block zu buchen.

Die Teilnehmer bekommen ein Handout über die Inhalte der Schulung. Die Teilnehmer des zweiten Teils bekommen die Übungen, die sie zu Hause durchführen können, ebenfalls ausgehändigt. Sie bekommen so die Möglichkeit diese noch einmal nachlesen und selbständig durchführen zu können.

Den Ort der Durchführung wählt das Team selbst. Es bietet sich an, die Schulung am Arbeitsplatz, oder einer entsprechenden Räumlichkeit in der Nähe durchzuführen. Wichtig ist auf ausreichend Platz für alle Teilnehmer und genug Sitzmöglichkeiten zu achten. Tische sind nicht erforderlich. Auf Wunsch können die Kurse in der Kornkammer Eventlocation in Brühl (Kurfürstenstraße 58-60, 50321 Brühl) durchgeführt werden.



Ziel der Schulung

Teil 1:

Die Teilnehmer wissen wie sich ein Burnout entwickelt. Sie haben ihre eigenen Risikofaktoren erkannt. Anhand des erworbenen Wissens über die Entwicklung und ihre Risikofaktoren können die Teilnehmer ihr individuelles Gefährdungspotential einschätzen.

Teil 2

Nachdem die Teilnehmer verschiedene Präventionsmaßnahmen kennengelernt und ausprobiert haben, sind sie in der Lage, diese selbständig umzusetzen und in ihren Alltag zu integrieren.

Dauer: Teil 1 und Teil 2 jeweils 4 Stunden

Kosten: Teil 1 und Teil 2 jeweils 750€ inkl. Vorbereitung, Material und Anfahrt in NRW (zzgl. Raummiete, wenn benötigt)

Der Kurs ist Umsatzsteuerbefreit nach §4 UstG

Terminabsprachen und Buchungen per Mail über mail@julia-loessnitz.de

Weitere Infos auf www.julia-loessnitz.de

und auf Facebook Julia Lößnitz – Stress- und Burnoutprävention

Des Weiteren bin ich erreichbar unter

Julia Lößnitz

Sophienstraße 20

50321 Brühl

Telefon: 0179-3284193

Die Rechnungsstellung und Bezahlung erfolgen vor der Durchführung des Kurses. Im Falle eines Ausfalls, der nicht durch den Kunden verschuldet ist, erfolgt selbstverständlich eine vollständige Rückerstattung der Kosten.



Burnoutpräventionsschulung - Teil 1

Inhalte:

Baustein 1 - Entstehung eines Burnouts

Phasenmodelle

Begriffsklärung und Abgrenzung

Stress – Entstehung und Bedeutung

Baustein 2 - Risikofaktoren

Welche Risikofaktoren gibt es?

Wie erkenne ich Risikofaktoren?

Burnoutpräventionsschulung - Teil 2

Inhalte:

Baustein 3 - Präventionsmaßnahmen

Hier können 3-4 Schwerpunkte ausgewählt werden

Emotionale Strategien

Kognitive Strategien

Atemübungen

Achtsamkeit

Ressourcen

Positive Kommunikation

Anerkennung und Wertschätzung