

# Burnout-Prophylaxe

---

**Termin**

07.05.2019  
)

**Kurszeiten**

09:15 - 16:45

**Teilnahmegebühr**

95 €  
Inkl. Getränke, Mittagessen  
und Seminarunterlagen

**Besonderheit:**

Auf Anfrage auch als Inhouse-Seminar  
möglich

**Kursort**

DWRO-consult Campus Mietraching

---

**Referenten**

Wie erreicht man ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf- und Privatleben? Ziel ist es, die privaten Interessen mit den Anforderungen der Arbeitswelt in Einklang, in ein ausgewogenes und gesundes Gleichgewicht zu bringen. Denn das persönliche Engagement auf nur jeweils einen Bereich zu konzentrieren, heißt auch, die eigene Lebensqualität einzuschränken.

Eine gute Burnout-Prophylaxe ist nicht so einfach umzusetzen, wie die zunehmenden Erkrankungen durch Stress vermuten lassen. Kurzfristig ist eine Vernachlässigung in dem einen oder anderen Bereich gewiss ohne größere Folgen zu verschmerzen, aber bei einem dauerhaften Ungleichgewicht sind die Konsequenzen in der Regel ernsthafter Natur. Allgemeines Problem dabei: Meist ist es viel schwieriger, sich den beruflichen Anforderungen, den Arbeitsaufgaben und Stressfaktoren zu entziehen, als persönlichen Angelegenheiten und Interessen. Im Privaten werden gerne zu hohe Zugeständnisse zu Gunsten des Berufes gemacht. Die Folge: Für das Privatleben, Familie, Freunde und Sport bleibt oft immer weniger Zeit. Das Burnout-Syndrom ist schon lange keine typische Managerkrankheit mehr und wird auch als Folge von Dauer-Stress betrachtet.

---

**Ziele**

- Erkennen von Burnout-Symptomen im Arbeitsfeld bei Klient(inn)en
  - Kennenlernen der Möglichkeiten von Burnout-Prophylaxe
- 

**Methoden**

- Input-Referat
  - Kleingruppenarbeit
  - Plenum
  - Übungen
- 

**Inhalte**

- Kennenlernen des Work-Life-Balance Ansatzes
  - Entstehung von Burnout-Symptomen
  - Behandlungsmöglichkeiten
  - Diskussion zur Prophylaxe
  - Fallarbeit
- 



**Zielgruppe**

- Schulen und Bildungseinrichtungen
- Kita und frühe Bildung
- Jugendhilfe / Jugendarbeit
- Menschen mit Behinderung
- Gesundheitswesen
- Beratungskompetenz
- Verwaltung / Hauswirtschaft / Haustechnik
- Leitungs- und Führungskräfte