

Burnout – erkennen, verstehen, vorbeugen

Geben Sie Burnout keine Chance durch einen bewussteren Umgang mit sich selbst!

Bildungsurlaub

Einen Durchhänger hat jeder irgendwann. Das Seufzen und Stöhnen über zu viel Stress auf der Arbeit gehört mittlerweile fast zum üblichen Sprachgebrauch. Wenn man sich mal zu viel aufgeladen hat und ausgelaugt ist, bedeutet das dann schon Burnout?

Unter Burnout wird im Allgemeinen der Zustand einer körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung verstanden, die aufgrund beruflicher Überlastung und nicht bewältigten Stresses ausgelöst wird.

Aber die Ursache liegt nicht nur in dem, was von außen, über die Kollegen, das Team, auf uns einprasselt und uns überlastet, sondern es gibt eine Komponente, die dabei eine entscheidende Rolle spielt: Unsere eigene Persönlichkeit - was uns tatsächlich erschöpft sind wir selbst!

In dem Zusammenhang wird ein Merkmal immer wieder festgestellt: **Der Mensch muss erst einmal „entflammt“ gewesen sein, um „ausbrennen“ zu können.** Demnach brennen wir uns selbst aus.

Die Entwicklung von Burnout beginnt oftmals durch den Drang sich im Berufsleben beweisen und rund um die Uhr effizient sein zu müssen. Betroffene merken dabei gar nicht, dass sie ihre Belastungsgrenze zu lange überschreiten und sich gesundheitlich schaden.

Das Beste ist daher, sich vor Burnout zu schützen, es gar nicht so weit kommen zu lassen. Bewusstheit ist der erste Schritt und der beste Weg zur Vermeidung von Burnout. Stärken Sie Ihre Wahrnehmungskompetenz, damit Sie wissen, wann Sie im Berufsleben die „Bremse“ ziehen müssen.

Erfahren Sie in diesem Seminar alles Wissenswerte über Burnout - und mehr über sich selbst und wo Sie aktuell stehen. Stärken Sie Ihre Selbstmanagement- und Selbststeuerungskompetenz im Berufsleben. Durch eine ausgewogene Mischung an Theorie, Erfahrungsaustausch und Praxis-Übungen bringen wir Klarheit in das Thema. Wir entwickeln gemeinsam Strategien zur Risiko-Vermeidung und Sie lernen, wie Sie rechtzeitig gegensteuern und persönliche Ressourcen für mehr Leistungskraft und Lebensqualität ausschöpfen können.

Wir nutzen die notwendigen theoretischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Burnout, um Ursachen und Anzeichen zu erkennen und die eigenen Ressourcen noch zielgerichteter einzusetzen.

Seminar Nr.:	805421
Termin:	28.11. – 03.12.2021 Sonntag, 18:00 Uhr Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Norderney
Preis:	805,- € (inkl. Ü/VP im EZ) 905,- € für Einrichtungen/Firmen Exklusive Kurtaxe.
Dozentin:	Sabine Schorn Sabine Schorn war über 25 Jahre in Unternehmen unterschiedlicher Größen und Branchen in den Bereichen: Personalentwicklung, Potentialanalysen und Assessment-Center für Führungs- und Führungsnachwuchskräfte, Personal-Recruiting, Projektmanagement, Marketing und Vertrieb tätig. Sie ist heute selbständig mit Beratung und Begleitung von Unternehmen im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement mit dem Schwerpunkt der psychosozialen Gesundheitsprävention und -förderung. In diesem Kontext ist sie auch als Trainerin mit gesundheitsfördernden Seminaren, Moderatorin von Workshops und als Coach für Einzelpersonen aktiv. Folgende zertifizierte Qualifikationen hat Sabine Schorn erworben: Trainerin, Trainerin, Systemisch-lösungsorientierter Coach, Hypnose-Master, Entspannungspädagogin, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitsexpertin im Betrieb für die Förderung der psychosozialen Gesundheit, Burnout- und Resilienzberaterin.
	Teilnehmer*innenzahl: 10 – 12
	Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Übernachtung, Vollpension



Sabine Schorn



Seminarinhalte

- Überblick über Burnout-Theorie und Wissenschaft
- Selbstorientierung und Situationsbewertung
- Die drei Burnout-Ebenen: Körper, Gefühl, Verhalten
- Bewusstmachung der persönlichen Belastungsfaktoren, Einstellungen und Antreiber im Beruf
- Die Burnout-Risikofaktoren und -Konsequenzen
- Selbstmanagement / Selbstregulation
- Akzeptanz und Selbstverantwortung
- Frühwarnsymptome und Schutzmechanismen
- Vitalitätsmanagement
- Neuorientierung und Visionsfindung.

Seminarziele

- Verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Beruf
- Motivatoren und Motivation erkennen und nutzen
- Selbstakzeptanz im Arbeitsalltag
- Stresskompetenz erweitern als Schutz vor Burnout
- Unter hohen Arbeitsbelastungen setzen Sie Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.
- Gestärktes Selbstmanagement als Plan für ein Leben ohne Burnout-Risiko
- Sie wissen, was Sie tun müssen, wenn Sie doch einmal „auszubrennen“ drohen.

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein stressfreieres Arbeitsleben entwickelt! In kleinen Teams wird jeder Teilnehmer die Gelegenheit haben, die Techniken bezogen auf seine individuelle berufliche Fragestellung einzuüben.

Organisatorisches

Norderney ist die größte der sieben Nordseeinseln. Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Gästehaus Caritas liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark. Das um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaute Haus verfügt über Einzel- und Doppelzimmer (die auch als Einzelzimmer vergeben werden) und teils behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel - TV und Telefon ausgestattet.

Zuschläge: Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Diese verursachen keine Mehrkosten. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 50 € insgesamt.

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Sonntag, um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise

Wenn Sie mit der Bahn anreisen, lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney. Bahnfahrt bis Norddeich-Mole, ca. fünf Minuten Fußweg bis zur Fähre, Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße
Mit dem Pkw: Route 1: über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich Route 2: über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können sie ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Aktuelle Fahrzeiten und Tarife erhalten sie direkt auf der Internetseite der Reederei Frisia: www.reederei-frisia.de. Die Fähren fahren im November ca. 6 - 10 mal am Tag.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“.

Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.