

# Burnout-Prävention im beruflichen Alltag durch erfolgreiches Selbstmanagement

**Nutzen Sie die Kraft der positiven Psychologie zur Stärkung Ihrer Leistungsfähigkeit**

**Bildungsurlaub / Bildungszeit mit Waldbaden und Seeluft**

In einer Zeit, in der die Zahl der Burnout-Betroffenen stetig steigt (laut AOK hat sich die Krankheitslast durch Burnout in den letzten zehn Jahren vervierfacht), ist es von entscheidender Bedeutung, Wege zur Selbstprävention zu finden. Trotz umfangreicher Maßnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement bleibt das Burnout-Problem bestehen. Unsere (Arbeits-)Welt ist geprägt von schnellem Wandel, steigenden Anforderungen und einer immer komplexeren Arbeitsumgebung.

Genau hier kann die positive Psychologie einen entscheidenden Beitrag leisten, um Arbeitnehmende dabei zu unterstützen, ihre mentale und emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken. Positive Psychologie ist eine wissenschaftlich fundierte Disziplin, die sich darauf konzentriert, das menschliche Wohlbefinden zu steigern und die individuellen Stärken zu fördern.

In diesem Seminar

- lernen Sie alltagstaugliche Werkzeuge und Techniken kennen, um die Kraft der positiven Psychologie zur Stärkung Ihrer Leistungsfähigkeit zu nutzen.
- erfahren Sie, wie Sie Ihr Selbstmanagement optimieren können, um in einer schnelllebigen Arbeitswelt souverän und gelassen zu bleiben.
- lernen Sie effektive Methoden kennen, um Ihre Energie zu steigern und eine ausgewogene Work-Life-Balance zu finden.
- erkunden Sie, wie Sie mit einem positiven Mindset Ihre eigene Selbstwirksamkeit im Arbeitsalltag steigern können.
- lernen Sie die Bedeutung der Selbstfürsorge für Ihre Motivation und Begeisterung in Ihrem (beruflichen) Tun zu nutzen.
- erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz erhöhen und agil auf Veränderungen reagieren können.

Ziel ist es, Sie mit den notwendigen Fähigkeiten auszustatten, um den Anforderungen des modernen Arbeitslebens kompetent zu begegnen und Burnout effektiv vorzubeugen – mit Freude und Leichtigkeit. Nutzen Sie diese Chance, um Ihre Belastbarkeit zu fördern, praxisorientierte Wege zur Burnout-Prävention zu entdecken und Ihre berufliche Leistung zu steigern.

In das Seminar integriert sind Aufenthalte in der Natur (Montag bis Donnerstag, zusätzlich zum Bildungsurlaubs-Programm). Die Japaner nennen es Shinrin Yoku - Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben „Waldbaden“. In Japan ist dies seit langem eine anerkannte Stressbewältigungsmethode. In dem Seminar lernen und erleben Sie, wie sich die Kraft der Natur positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken kann.

**Seminar Nr.:** 811524

**Termin:** 04.11. – 08.11.2024  
Sonntag, 18 Uhr, Beginn mit Abendessen,  
bis Freitag, 13 Uhr (Mittagessen)

**Ort:** Norderney

**Preis:** 895,00 € inklusive Ü/VP  
1.095,00 € für Einrichtungen / Firmen  
EZ-Zuschlag siehe Seite 2

**Dozentin:** Annette Schmitges

Annette Schmitges, bringt mehr als 30 Jahre Berufs- und Führungserfahrung im Bereich Organisations- und Personalentwicklung sowie Gesundheitsförderung und Prävention ein. Sie ist ausgebildet im systemischen Coaching, NLP-Master, Mediation sowie Business-Moderation und ist Burnout- und Resilienz Beraterin.

Als zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden kombiniert sie die Achtsamkeit mit dem Naturerleben. Als systemischer Naturcoach und ZRM-Anwenderin verbindet sie klassische Methoden im Dialog mit der Natur. Sie arbeitet ressourcen- und lösungsorientiert mit einer guten Portion Humor und legt großen Wert auf einen hohen Praxisbezug.

**TeilnehmerInnenzahl:** 10 – 14

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

## Ihr Nutzen

- Sie erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit und Selbstmotivation, um in Ihrem beruflichen Umfeld souveräner und gelassener handeln zu können.
- Sie entwickeln ein klares Verständnis davon, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht, um in Ihrem Berufsalltag auch hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen zu können.
- Sie erhöhen Ihre Krisenkompetenz sowie Ihre emotionale und mentale Stärke, um in herausfordernden Situationen arbeitsfähig bleiben zu können.
- Sie beleuchten Ziele und Wertevorstellungen in Ihrem aktuellen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld sowie Wege, um auch in schwierigen Situationen motiviert bleiben zu können.
- Sie verbessern und erhalten Ihre Kraft und Flexibilität, um sich in Ihrem Arbeitsalltag aktiv und freudig einbringen zu können.
- Sie entwickeln Strategien und nutzen Ihre Ressourcen, um auch in kritischen beruflichen Situationen und Begegnungen zielorientiert agieren zu können.

## Seminarinhalte

- Überblick zur Burnout-Theorie
- Hauptursachen und deren Konsequenzen
- Selbstorientierung und Situationsbewertung
- Stärkung der Resilienz
- Schutzmechanismen und Selbstregulation
- Bedeutung des Arbeitsumfeldes
- Umgang mit hoher Arbeitsbelastung
- Persönliche Belastungsfaktoren und Antreiber
- Selbstfürsorge als Schlüssel zur Zufriedenheit
- Anerkennung und Dankbarkeit als tägliche Glücks- und Erfolgsroutine für mehr Selbst-Bewusst-Sein
- Lebensqualität und Sinnhaftigkeit
- Haltung, Selbstbild und Selbstwirksamkeit
- Flow-Momente und Achtsamkeit
- Energie und Work-Life-Balance
- Vision, Leitbild und Ziele entwickeln

## Methoden

- Impulsvorträge
- Persönliche Reflexion und Selbsterfahrung
- Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe
- Gruppengespräche
- Kollegiale Kleingruppenreflexionen
- Achtsamkeits- und Bewegungsübungen

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jede/r Teilnehmende soll neue Kompetenzen für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit (auch unter sich verändernden Arbeitsbedingungen) zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Die Mischung aus Theorie, praktischen Einheiten und Selbstreflexion unterstützt den Lern- und Entwicklungsprozess. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. So können Sie mit viel Leichtigkeit und Lebensfreude intensive Erfahrungen machen, die sich nachhaltig auf Ihre Selbststeuerung auswirken.

## Bitte bringen Sie mit

- Schreibutensilien und ggf. Schreibunterlage
- lockere, bequeme Kleidung
- ggf. Decke und dicke Socken (für das eigene Wohlfühlgefühl)

Für die Zeit draußen:

- strapazierfähige, sportliche und auch warme Kleidung
- festes Schuhwerk, am besten knöchelhohe Wanderschuhe
- Regenhose und -jacke
- Tagesrucksack, Getränkeflasche und Sitzunterlage

Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Haus liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark.

Das Haus ist um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaut und verfügt neben Einzel- und Doppelzimmer auch über behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel - TV und Telefon ausgestattet. 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.

## Anreise mit der Bahn

Lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney und fahren Sie bis Norddeich-Mole. Dort Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

## Anreise 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 bei der Reederei Frisia: [www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de). Die Fähren fahren ca. 6 - 10 mal täglich.

## 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/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Förderung

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