



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrath Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: evinfo@liw.de

Internet: <http://www.liw-ev.de>

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.:	812620
Termin:	22.03. – 27.03.2020
dem	Sonntag, ca. 18:00 Uhr, (Beginn mit gemeinsamen Abendessen)
	bis Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Timmendorfer Strand
Preis:	785,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 25,00 € insgesamt 875,- € für Einrichtungen/Firmen Kurtaxe ist im Preis inbegriffen
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, systemisch-lösungsorientierter Coach, Burnout- und Resilienzberaterin, Entspannungspädagogin, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitsexpertin im Betrieb für die Förderung der psychosozialen Gesundheit.
	TeilnehmerInnenzahl: 10 - 14
	Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)



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

Übernachtung/Verpflegung: Sie wohnen im Strandhotel in Timmendorfer Strand direkt an der Ostsee (Link: www.strandhotel-timmendorf.de). Sie sind in Einzelzimmern untergebracht. Alle Zimmer sind angenehm in warmen Farbtönen gestaltet. Zur Grundausstattung gehören Telefon, Fernseher, Schreibtisch und Zimmersafe

sowie die modernen Duschbäder. Vollpension erhalten Sie im Strandhotel. Der **Seminarraum** liegt auf dem Gelände des Bugenhagen BBW (Fußweg ca. 3 Minuten).

Anreise

Mit dem Auto reisen Sie über die A 1 an (von Hamburg ca. 60 min). Mit der Bahn erreichen Sie Timmendorfer Strand von Lübeck aus in ca. 15 min. Vom Bahnhof erreichen Sie das Hotel in ca. 30 min zu Fuß oder Sie nutzen ein Taxi.

Bildungsurlaub

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“**.

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.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Förderungsmöglichkeiten

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.

