

## **Workshop: Stressmanagement und Burnout-Prävention**

Sie fühlen sich gestresst?

Sie können nicht mehr abschalten?

Ihre Gedanken bewegen sich im Kreis?

Am Sonntag fürchten Sie den Montag, weil der Akku noch immer leer ist?

Kennen Sie das auch?

### **Zeit etwas für sich zu tun**

Dieser Workshop wird von zwei erfahrenen Dozenten durchgeführt und ist in drei Teile gegliedert.

Im ersten Teil werden theoretische Erklärungen und praktische Übungen zum Thema Burnout erarbeitet. Burnout wird als Energiekrise verstanden. Es wird zu viel Energie abgegeben und zu wenig nachgetankt. Anhand des ‚Drei-Phasen-Modells‘ wird der Weg in den Burnout verdeutlicht. Die „Stufen der Burnout-Prävention“ zeigen auf, wie der Prozess verhindert werden kann.

Im zweiten Teil beschäftigen sich die Teilnehmer mit Stressoren, Stressauslösern, den persönlichen Stressverstärkern und Stressreaktionen. Stress wird zum einen als Ungleichgewicht zwischen innerer und äußerer Anforderung und zum anderen den verfügbaren inneren und äußeren Bewältigungsressourcen gesehen. Die „Drei Säulen der Stresskompetenz“ zeigen erste Entschärfungsmechanismen.

Im dritten Teil wird der Blick auf die Energiequellen und persönlichen Ressourcen gelenkt. Welche Ressourcen/Kraftquellen können genutzt werden, um den Weg aus der Energiekrise zu meistern. Insgesamt gibt der Workshop erste Impulse zur Selbstregulation. Durch Achtsamkeit soll das Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

<b>INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG</b>
Kursnummer: 09
Ort: Impuls - NEUE WEGE GEHEN; Lustheide 6-8; 51427 Bergisch Gladbach
Datum der Veranstaltung: 06.02.2020 Uhrzeit: 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.01.2020 (nur begrenzte Teilnehmerzahl möglich)
Zielgruppe: Leitungsebene, Angestellte, Selbstständige, Privatpersonen
Referentinnen: Gabi Korth (Dipl. Sozialarbeiterin) Natalie Sartorius (Dipl. Sozialarbeiterin, systemische Beraterin (SG), psychoanalytische-systemische Supervisorin (SG));
Kosten: 249,- Euro inklusive Mehrwertsteuer, (inklusive Tagungsgetränke)