

Burn-out Prävention durch Steigerung der Selbstfürsorge

Mögliche Formate:

- Seminar, Vortrag oder Workshop
- Auch online möglich

Inhalte:

Das Entstehen eines Burn-outs wird häufig durch eine zu geringe Selbstfürsorge begünstigt. Eine der Hauptursachen für einen Burn-out sind oft die zu hohen Erwartungen der Betroffenen an sich selbst. Dabei können teilweise die eigene Selbstfürsorge und Energiereserven aus dem Blick geraten.

Die TeilnehmerInnen der Veranstaltung erhalten eine Einführung durch Aufklärung der Burn-out Thematik. Es werden die Zeichen, Risikofaktoren und Konsequenzen eines Burn-outs besprochen. Im weiteren haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit zur Selbstanalyse des eigenen Stress- und Affektverhaltens und Reflektion sowie der Definition eines persönlichen Entwicklungsziels.

Für die Steigerung der Selbstfürsorge wird das Züricher Ressourcenmodell mit einer themenspezifischen Bilderwahl genutzt. Die TeilnehmerInnen können dadurch eine neue Haltung sowie Strategien für Ihre persönliche Zielerreichung und das eigene Stressverhalten erlangen.

Zielgruppe:

Organisationen, Teams und Gruppen, z.B. MitarbeiterInnen, Führungskräfte, PädagogInnen

Ziele:

Reflexion der eigenen Erwartungen an sich selbst und Steigerung der Selbstwirksamkeit.

Methodisches Vorgehen, Sonstiges:

Kleingruppenübungen, Einzel- und Plenumsarbeit, Arbeitsmaterial, Übungen, Input, Erfahrungsaustausch. Praxis- und teilnehmerorientierte Ausrichtung. Die beschriebenen Inhalte sind optional zu verstehen und je nach Bedarf anpassbar.

Referentin:



Die studierte Biomedizinerin Dr. Ann-Kathrin Richarz hat zu dem Thema Stressreduktion an der Medizinischen Fakultät der Universität zu Köln promoviert. Durch Ihre verschiedenen beruflichen Tätigkeiten, unter anderem als Projektmanagerin in der Translationalen Forschung, sammelte Sie Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlichster Fachdisziplinen. Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin unterstützt Sie als Mental Health Coach Menschen an ihren gesundheitlichen und seelischen Themen zu arbeiten.