

2024-E(22)

# Umgang mit der eigenen Kraft - Burnout-Prävention, Burnout-Bewältigung



## DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock  
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

## ZIELE

Das Seminar hat folgende Ziele:

- Burnout (Entstehung und Reaktionen) verstehen können
- Burnout nachhaltig vermeiden
- Dritte bei Burnout-Bewältigung unterstützen können

## INHALT

Zu den Inhalten zählen u.a.

- Kurze Theorie zur Burnout-Entstehung (Theorie der Bedürfniskompensation)
- Wege zur Stärkung der eigenen Kraft in allen Lebens- bzw. Bedürfnisbereichen
- Finden von Kraftquellen

**Hinweis:** Es handelt sich hierbei um ein sehr selbstreflexives Seminar

## ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen  
Ebenfalls für SchülerInnen (ab der 10. Klasse) - in abgewandelter Form

## VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, einige Tische am Rand

**Hinweis:** Die restlichen Materialien wie Flipchart, Moderationswand, Arbeitsmaterial etc. werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 15 min.

## DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr