

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