



**Vergiss Dich
selber nicht...**

**Seminar
Stressbewältigung
und Burn- out Prophylaxe**

Die Bedeutung die Lebensbalance zu bewahren wird immer wichtiger, um die Gefahr des „Ausbrennens“ zu verhindern.

(vgl. Nelting, M. (2010): Burn out, Wenn die Maske zerbricht)

Rückfragen an:
ba.schuemann@gmx.de

In der heutigen globalisierten Gesellschaft werden die meisten Menschen in vielfältiger Weise dazu aufgefordert, dauerhaft über ihre Grenzen zu gehen. Dieser Herausforderung sind wir regelhaft nicht gewachsen, da das menschliche Stresssystem physiologisch nur für kurzfristige Grenzüberschreitungen ausgelegt ist. Die tägliche Konfrontation mit Problemen, wie Schnelllebigkeit, Arbeitsdruck und strukturellen Veränderungen am Arbeitsplatz erfordern ein hohes Maß an Flexibilität und Professionalität.

Die Bedeutung, dabei gleichzeitig die Lebensbalance zu bewahren, wird immer wichtiger, um die Gefahr des „Ausbrennens“ zu verhindern.

Die Seminarinhalte vermitteln Informationen zur Erkennung und Bewältigung von Stresssituationen, um diesen aktiv entgegen wirken können.

Seminarinhalte

Vorstellung von Selbstfürsorge-
Möglichkeiten
Information zur Entstehung von
Stress- und Burn- out
Einschätzhilfen zum Erkennen von
persönlichen Belastungssituationen
Schutzstrategien für die Situation am
Arbeitsplatz

Parallelarbeit in zwei Gruppen:

1. Entspannung
(wahlweise PMR, AT, Traumreisen)
2. Konfliktlösungsstrategien
(wahlweise Kollegiale Beratung oder
Selbstcoaching)

Referentin:

Bärbel Schümann, M.A.
Diplom Pflegewirtin (FH)
Präventionsberaterin
Krankenschwester