



„BRENNEND FÜR DEN BERUF“

Burnout - Prävention in Gruppen und Teams (Seminare und Workshops)

BURNOUT kann jede/n treffen! Aber auch jede/r kann durch Wissen, Reflexion und Erfahrungsaustausch, ebenso wie der Arbeit an den eigenen Ressourcen, eine persönliche Präventionsstrategie entwickeln!

SIE arbeiten in einem medizinisch-therapeutischem Berufsfeld oder im Gesundheitswesen, sind in einem pädagogischen oder psychosozialen Arbeitsfeld tätig? Sie lieben Ihren Beruf und setzen sich gerne und engagiert für Ihre KundInnen/ KlientInnen / PatientInnen ein. Manchmal gibt es aber Zeiten, da scheinen alle Betreuten gleichzeitig zu fordern und trotz größter Bemühungen können Sie nur mehr Wenige zufrieden stellen. Am wenigsten sich selbst! Die Energie reicht nur noch für die Arbeit, Privates tritt in den Hintergrund. Hauptsache in der Arbeit werden Sie Ihren Selbstansprüchen gerecht. Aber wie lange noch?

Diese oder ähnliche Situationen sind vielen von uns bekannt. Ohnmachtsgefühle, häufige Erschöpfungszustände und Schlafprobleme sind die ersten Anzeichen, die andauernde Stresssituationen oder ein drohendes Burnout-Syndrom anzeigen können.

Wie schütze ich mich davor?

Welche Anzeichen gibt es und wie kann ich sie erkennen?

Wie kann ich meine Energien wieder neu verteilen?

Wie kann ich für mich sorgen, damit ich auch weiterhin zufrieden leben und arbeiten kann?

Diese und andere Fragen werden im Seminar bzw. in der Workshopreihe bearbeitet.

Methoden: reflexive Gespräche, Entspannungstechniken, Atemübungen, Ressourcenarbeit auf persönlicher Ebene und für das Team/ das Arbeitsfeld;
Focus auf eine systemische Sichtweise;

Ziel: Themen wie Grenzen, Energiehaushalt, Lebensbalance, Symptome erkennen, Strategien gegen die Stresssymptomatik im täglichen Leben „...“ bearbeiten. Jede/r Teilnehmer/in kann ihre/seine persönlichen Präventionsstrategien entwickeln.

Burnout - Prävention in der Gruppe **2 Angebote: als Seminar oder Workshopreihe**

Als Workshopreihe:

6 Abende zu je 2 Stunden (oder 3 Halbtage) im Abstand von 2-3 Wochen;

Vorteil: Was Sie erfahren und gelernt haben, kann zwischen den Terminen ausprobiert und dann wieder reflektiert werden. Eine bessere Integration in den Alltag ist dadurch möglich.

Für Einzelpersonen: Termine in Wels auf Anfrage

Für Gruppen / an Personalverantwortliche: Starten Sie ein Projekt zur Gesundheitsvorsorge!

Die Workshopreihe kann auch mit anderen Angeboten gekoppelt werden (Fitness, Bewegung, Ernährung,...)

Als Seminar:

1,5 Tage für Ihre Gesundheit und Arbeitskraft!

Vorteil: intensive Auseinandersetzung mit dem Thema - Übernachtung in einem Seminarhaus unbedingt einplanen!

Für Einzelpersonen: Termine in OÖ auf Anfrage

Für Gruppen / an Personalverantwortliche: Unterstützen Sie Ihre MitarbeiterInnen! Nehmen Sie Burnout-Prävention/ Stressmanagement in Ihr Seminarprogramm oder BGF auf!

Richtwert: Allen Berechnungen liegt ein Tagsatz von € 1200.- (exkl. MwSt.) zu Grunde.



DSA Helga Prähauser-Bartl, MSc

Dipl. Sozialarbeiterin
Supervisorin und Coach (ÖVS)
Organisationsentwicklung

Ausbildung zur Spiel- und Erlebnispädagogin
Medienpädagogin (IFP)
Trainerin im Bereich Erwachsenenbildung,
Schwerpunkt Kommunikation, Konfliktmanagement,
Burnout-Prävention/ Erwerb von persönlicher und
organisationaler Resilienz

Supervision und Coaching für
Einzelpersonen,
Gruppen und Teams,
Führungskräfte-Coaching
Projektentwicklung und
Projektbegleitung
Moderation von Klausurtagen
Konfliktmoderation
Krisenintervention

Info & Anmeldung: Heiderosenstraße 18, A-4600 Wels, +43 676 4113456, office@scoe.at