

## Burnout und Stress vorbeugen

### Ziele/Inhalte/Themen:

- ◆ die eigene Burnout-Gefährdung zu überprüfen,
- ◆ sich mit den aktuellen Belastungen auseinander zu setzen,
- ◆ gesellschaftliche, institutionelle und individuelle Ursachen zu unterscheiden,
- ◆ Präventionsmaßnahmen zu beachten und
- ◆ Bewältigungsmöglichkeiten zu erkennen bzw. erste Schritte zu planen.
  
- ◆ Stress und Burnout: Definition, Entstehung, Verlauf
- ◆ Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung: Z.B.: Psychohygiene, Entlastungsfaktoren, in Zyklen denken, Abgrenzung, Aspekte der Salutogenese ...
- ◆ Analyse von konkreten Beispielen
- ◆ Übungen zur Entlastung

Dauer: **2 Tage /16 UE**

Teilnehmer: **mind. 10, max. 20**

ReferentInnen: **Dr. Isabella Kernbichler, Mag. Gerald Lorenz**

Zielgruppen: **Pflegeberufe, Gesundheitsberufe, Sozialberufe**

Kosten: **€ 2890,- + 10% MwSt. plus Fahrt- und Aufenthaltsspesen**