

Seiltanz auf dem Vulkan Burnout-Prophylaxe für Frauen

Die Anforderungen an Menschen werden immer grösser, Flexibilität und oft bedingungsloser Einsatz werden meist explizit – und was verheerender wirkt, implizit gefordert. Grenzen setzen fällt nicht leicht, wenn Angst das Verhalten prägt.

Neben den Burnout fördernden Rahmenbedingungen unterstützen individuelle Persönlichkeitsaspekte und Lebenssituationen das Ausbrennen. Es gilt zuerst zu definieren, ob allenfalls depressive Verstimmungen oder Erschöpfung wirklich Symptome eines Burnouts sind. Manchmal zeigen medizinische Probleme ähnliche Folgen wie Burnout – und werden deshalb nicht als solche erkannt.

Burnout setzt voraus, dass zuerst einmal ein grosses Engagement gezeigt wurde. Nur ein Feuer, das brennt, kann erlöschen. Wenn sich das Feuer zur Glut wandelt und schliesslich die letzten Funken erlöschen, muss man entweder selbst als Betroffene, als Vorgesetzter oder als Personalverantwortliche intervenieren. Ist die Glut kalt, sind die Betroffenen kaum mehr leistungsfähig und geraten oft in eine Depression. Der Schaden ist riesig, vor allem für den einzelnen betroffenen Menschen und sein Umfeld. Zudem wird die Arbeitsmarktfähigkeit kurz und mittelfristig beeinträchtigt. Es gilt, den Burnout-Prozess frühzeitig zu erkennen und zu stoppen.

- Ziele**
- Die Teilnehmenden wissen, was in Fachkreisen mit Burnout bezeichnet wird.
 - Sie kennen die Anzeichen von Ausbrennen.
 - Sie können die einzelnen Phasen unterscheiden.
 - Sie kennen Gründe, die zum Ausbrennen führen können.
 - Sie kristallisieren heraus, welche Faktoren in ihrer Persönlichkeit, in ihrer beruflichen Tätigkeit und in ihrem beruflichen und privaten Umfeld zu einem Burnout beitragen können.
 - Sie kennen Möglichkeiten, wie man dem Ausbrennen in den verschiedenen Phasen entgegenwirken kann.
 - Sie entwickeln ihre eigene Strategie auf den verschiedenen relevanten Ebenen (Persönlichkeit, Tätigkeit, Umfeld).
 - Sie kennen die Möglichkeiten, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn man bereits in einem Burnout ist.

- Inhalt**
- Burnout-Test: Bestandesaufnahme, ob die Gefahr des Ausbrennens besteht – und wenn ja, in welcher Phase man allenfalls schon ist.
 - Faktoren, die zu einem Burnout führen können – aber nicht müssen
 - Strategien, einem Burnout entgegen zu wirken

Leitung Regula Zellweger, dipl. Psychologin IAP, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Journalistin BR, Buchautorin

| | |
|---------------|---|
| Dauer | 1 Tag, 09.15 bis ca.17.00 Uhr |
| Ort | Müllerhaus, Bleichrain 7, 5600 Lenzburg |
| Daten | Dienstag, 17. Januar 2012 |
| Kosten | Fr. 80.-- für Mitglieder / Fr. 160.-- Nichtmitglieder inkl. Kursunterlagen, Begrüssungs- und Pausen-Kaffe, Mittagessen |

Sollten Sie sich nach dem 15.November 2011 abmelden, sehen wir uns verpflichtet, Ihnen eine Annullierungsgebühr 50 % der Kurskosten zu verrechnen.

Hinweise mind. 16 max. 25 Teilnehmerinnen

Anmeldung bis 15.November 2011
SGF Ressort Weiterbildung / Alter
Ursula Wyss
Horiastrasse 21
3186 Düringen
Tel: 026 493 45 47 / ursula.wyss@sensemail.ch



Anmeldung zur Weiterbildung:



Burnout-Prophylaxe vom 17. Januar 2012

| | |
|---------------|--------------|
| Sektion | |
| Name, Vorname | |
| Adresse | |
| PLZ Ort | |
| Telefon | |
| E-Mail | |
| Datum | Unterschrift |