

Burnout-Prävention und Stressmanagement

Inhaltsverzeichnis:

Tag 1:

1. Soziale Orientierung
 - 1.1 Begrüßung der Teilnehmer
 - 1.2 Vorstellungsrunde
2. Inhaltliche und zeitliche Orientierung
 - 2.1 Erwartungsabfrage
 - 2.2 Vereinbarung von Spielregeln
 - 2.3 Überblick über die Inhalte und den zeitlichen Ablauf des Seminars
 - 2.4 Trainer und Teilnehmer schließen einen „Contract“
3. Stress
 - 3.1 Definition Stress, Überblick über Stressoren und Stressverstärker
 - 3.2 Stressreaktionen und Auswirkungen von Stress im Körper
4. Burnout und Burnout-Syndrom
 - 4.1 „Definition“ Burnout, Burnout als Prozess sowie das Burnout-Syndrom
 - 4.2 Anzeichen für Burnout
 - 4.3 Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Burnout und Depressionen sowie typische Folgeerkrankungen
 - 4.4 2 Verfahren zur Messung von Burnout: „Maslach Burn-out-Inventory“ (MBI) und „Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster“ (AVEM)
 - 4.5 Innere Antreiber erkennen und kritisch hinterfragen
 - 4.6 Vier Merkmale und Gefahrenzonen für das Ausgebranntsein
 - 4.7 Exkurs: Burnout hat keine eigentliche ICD-10-Kodierung sondern den Zusatz Z73
5. Burnout-Prävention und Stressmanagement
 - 5.1 Definition Achtsamkeit und Überblick über innere und äußere Achtsamkeit
 - 5.2 WAS-Fertigkeiten und WIE-Fertigkeiten
 - 5.3 Achtsamkeitsübungen (Wahrnehmen): Achtsames Atmen (Bauchatmung), Schmecken (Schokoladenstück), Hören (Wasser)
 - 5.4 Achtsamkeitsübungen (Beschreiben): Achtsames Fühlen (diverser Gegenstände)
 - 5.5 Burnout-Selbsttest (Schnelltest)
6. Zusammenfassung des 1. Tages und Blitzlicht
 - 6.1 Zusammenfassung der Lerninhalte des 1. Tages
 - 6.2 Blitzlicht

Burnout-Prävention und Stressmanagement

Inhaltsverzeichnis:

Tag 2:

1. Begrüßung und Wiedereinstieg
 - 1.1 Wiedereinstieg in die Atmosphäre des Seminars
 - 1.2 Wesentliche Lerninhalte des 1.Tages repetieren, um diese zu festigen

2. Burnout-Prävention und Stressmanagement: Fortsetzung
 - 2.1 Definition Resilienz und Überblick über die 7 Schlüssel zu mehr innerer Stärke
 - 2.2 Einführung in das H.B.T. Human Balance Training (nach Wellensiek)
 - 2.3 Innehalten – Die Kunst der kleinen Pause
 - 2.4 Standortbestimmung und Rollenklärung
 - 2.5 Achtsamkeitsspaziergang
 - 2.6 Übung: Das Energiefass füllen
 - 2.7 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)
 - 2.8 Leichte Bewegung/Sport
 - 2.9 Skills (Fertigkeiten) und Anker
 - 2.10 Zeitmanagement
 - 2.11 Burnout-Prävention als Bestandteil eines ganzheitlichen BGM
 - 2.12 „Tipps für den Alltag“ bzgl. Burnout-Prävention und Stressmanagement und Evaluierung des Seminars

3. Zusammenfassung des 2. Tages und Blitzlicht
 - 3.1 Zusammenfassung der Lerninhalte des 2. Tages
 - 3.2 Blitzlicht