
Angebotsübersicht

Fortbildungsseminar Stresserleben und Burn Out

1. Theorie-Input

- Stressoren und Wirkungen, Stresstheorien
- Symptome emotionaler Erschöpfung
- Entwicklungsschema Burn Out
- Arbeitsbelastung in helfenden Berufen
- Anzeichen des Helfersyndroms

2. Präventive Maßnahmen

- Effizientes Arbeiten / Zeitmanagement
- Stressmanagement und Selbstbildüberprüfung
- Mentale Fitness und Balancemodell

3. Entspannungsübungen

- Hinführung zur Körperwahrnehmung
- Hinführung zu mentaler Frische und Konzentration
- Vertiefte Entspannung und Konzentration

Trainer: Dipl.-Psychologe Bernd Radloff DGSv
Supervisor/Berater für Organisationsentwicklung/Trainer

Leistungen: Vor- und Nachbereitungen
Bereitstellung von Arbeitsblättern für alle Teilnehmenden
Übungsanleitungen für alle Teilnehmenden
Trainingsinhalte

Teilnehmer: 10 bis max. 12 Teilnehmende

Kosten: Tagespauschale wird verhandelt





Erster Tag der Fortbildung

1. Eröffnung

Vorstellung der Teilnehmenden und des Seminarleiters,
Gruppenregeln, Organisatorisches, Erwartungen an die Fortbildung

2. Theorie-Input

- Stressoren und ihre Wirkungen, Stresstheorien
- Symptome emotionaler Erschöpfung und Burn-Out-Erleben
- verminderte subjektive Leistungsfähigkeit

3. Erste Selbsteinschätzung der Teilnehmenden

- Burn-Out-Check
- Abgleich in Dyadenarbeit und Erkennen relevanter Themen
- Spezielle Themen für die Arbeitsbereiche/Feedbackregeln

4. Entwicklungsschema des Burn-Out-Geschehens in 12 Stufen

- Darstellung der Stufen
- Diskussion der Teilnehmenden im Plenum

5. Erster Teil der Entspannung: Übung 1

- Hinführung zur Körperwahrnehmung und Stressminderung
- Entspannungslernen in der 1. Übung mit Fremdsuggestion

6. Ursachen für Burn-Out

- Abgleich Selbsteinschätzung und Entwicklungsschema
- Arbeitsbelastung in helfenden Berufen = Erkennen von Stressoren
- Anzeichen des Helfersyndroms, Erlauben des Helfens
- Burn-Out bei Sozialarbeitern
- Mehrfachbelastungen bei Frauen

7. Training der Übung 1

- Körperwahrnehmung, Stressabbau und Entspannung

8. Abschluss des ersten Tages

- Sicherung der Ergebnisse und Einordnung in das Gesamtseminar



Zweiter Tag der Fortbildung

- 1. Vertiefung der Übung 1 und Theorie zu Entspannungsverfahren**
Entspannungsübung mit Autosuggestion
- 2. Zweiter Teil Ursachen für Burn-Out und das Stresserleben**
 - Spezielle Aspekte in der Sozialarbeit und Zeitmanagement
 - Konkrete Belastungen durch einzelne Situationen/Personen
 - Entlastung im Team, Förderung transparenter Arbeitsabläufe
 - Nähe und Distanz: der professionelle Abstand und die individuellen Möglichkeiten der Gestaltung, Erkennen individueller Stärken
- 3. Zweite Selbsteinschätzung der Teilnehmenden**
 - Fragebogen zum Burn-Out-Status
 - Austausch und Abgleich in Kleingruppen
 - Ableitung relevanter Themen für die gesamte Gruppe
 - Bearbeitung von Themen im Plenum
- 4. Übung 2 Entspannung, Mentale Frische und Konzentration**
 - Erinnerungstraining zur 1. Übung
 - Hinführung zur 2. Übung Mentale Frische und Konzentration
 - Sicherung der Erfahrungen und Anleitung zum Selbsttraining
- 5. Schwerpunkte präventiver Maßnahmen**
 - Effizientes Arbeiten, Tageseinteilung und Zeitmanagement
 - Stressmanagement, mentale Fitness
 - Schutz vor Burn-Out: individuelle Maßnahmen
 - Erarbeitung individueller Maßnahmen in Einzelarbeit
 - Präsentation im Plenum und Diskussion von Maßnahmen
- 6. Übung 2 Entspannungstraining**
 - Wiederholung der Inhalte 1. und 2. Übung mit Eigensuggestion
 - Vertiefte Entspannung, Mentale Frische und Konzentration
 - Abschlussgestaltung und Übergang zum eigenen Üben
- 7. Abschluss der Fortbildung – Einschätzung der Arbeit an 2 Tagen**