

---

# 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 Teilnehmer  
Übungsanleitungen für alle Teilnehmer  
Trainingsinhalte

**Teilnehmer:** 10 bis max. 12 Teilnehmer

**Kosten:** Tagespauschale wird verhandelt





## Erster Tag der Fortbildung

### 0. Eröffnung

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

### 1. Theorie-Input

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

### 2. Erste Selbsteinschätzung der Teilnehmer

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

### 3. Entwicklungsschema des Burn-Out-Geschehens in 12 Stufen

- Darstellung der Stufen
- Diskussion der Teilnehmer im Plenum

### 4. Erster Teil der Entspannung: Übung 1

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

### 5. 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

### 6. Training der Übung 1

- Körperwahrnehmung, Stressabbau und Entspannung

### 7. 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 Teilnehmer**
  - 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**