

298/2024: NEU Burnout bei Frauen - Stress, Lustlosigkeit und Erschöpfung entgegenwirken



Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte und Interessierte

ReferentInnen

Heike Schaumburg Dipl.-Pädagogin, Kommunikationstrainerin

Termine

18.04.2024

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Birgit Willsch

Kursgebühren

345 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

270 €

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Knautnaundorfer Str. 4
04249 Leipzig

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

abgeändert von Leipzig
Innenstadt auf Knautheim

Beschreibung

"Burnout" - ausgebrannt sein - beschreibt einen Zustand, in den niemand kommen möchte, in den aber gerade besonders engagierte Menschen geraten können, wenn sie ihre Leistungsgrenzen dauerhaft überrennen. Besonders gefährdet sind Frauen mit der Doppelbelastung durch Beruf und Familie, die immer im "Standby-Modus" arbeiten und nicht mehr bewusst wahrnehmen, wie es ihnen selbst damit geht.

In diesem Seminar haben die Teilnehmerinnen die Zeit und den Raum, ihre persönliche/berufliche Situation, ihren Umgang mit Anforderungen zu reflektieren und Wege zu entwickeln, im guten Sinne produktiv zu bleiben.

Schwerpunkte

Das Burnout Syndrom: Symptome, Ursachen, Phasen

- Risikofaktoren für Frauen
- Burnout Signale rechtzeitig erkennen
- Selbstfürsorge
- Burnout vorbeugen und Gegenstrategien entwickeln
- Das "Burnout Prinzip" - Wege zur Erhaltung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Arbeitsmotivation

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Impulsvorträge, Gruppen- und Einzelarbeiten, Übungen