

## Burnout-Prävention

Mehr als nur ein bisschen müde

### Zielgruppe

Schwerbehindertenvertretungen, Betriebs-/Personalräte/Mitarbeitervertretungen, Arbeitgeber und Inklusionsbeauftragte des Arbeitgebers

### Ziele und Inhalte

Spüren Sie es auch? Der Betriebswind ist schärfer geworden. Zeitdruck und Verantwortungslast haben sich erhöht, weil die gleiche Arbeit oft mit weniger Personal erledigt werden muss. Tun Sie also rechtzeitig etwas gegen das weitverbreitete Ausbrennen!

Burnout-Prävention ist für Sie selbst ebenso relevant wie die von Ihnen vertretenen Menschen mit Behinderung. In diesem Seminar erfahren Sie detailliert, was das Burnout-Syndrom eigentlich ausmacht und warum es so tückisch ist.

Im Einzelnen:

- Was sind erste Anzeichen?
- Was unterscheidet eine „normale“ Erschöpfung von „Burnout“?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Diplom-Sozialpädagogin Anna Pruski sensibilisiert Sie dafür, bei sich selbst und bei anderen Mitarbeitern auf den Energiehaushalt zu achten und mögliche Energieräuber rechtzeitig zu erkennen. Wenn Sie bei sich ernst zu nehmende Anzeichen feststellen, sollten Sie wissen, welche Energiespender Ihnen zur Verfügung stehen. Mit den hier vermittelten Informationen können Sie aber auch Ihre Kollegen dabei unterstützen, genau hinzuschauen und im Fall des Falles Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Anna Pruski belässt es nicht bei der grauen Theorie: In Rollenspielen üben Sie, wie Sie Ihre Kollegen in einer derart

### Veranstaltungsnummer:

25-3-BURN-1

### Zeit und Ort:

06.05.2025 - 08.05.2025

Bildungszentrum Schloss Flehingen

### Preis:

Mit Übernachtung 268,00 €

Ohne Übernachtung 134,00 €

### Referent/in:

Anna Pruski, Böblingen

### Fachliche Auskünfte:

Theresa Harth

Tel. 0721 8107-970

### Organisatorische Auskünfte:

Tel. 0711 6375-610

Mo-Do 9:30-12, 13-15:30 Uhr

Fr 9:30-12 Uhr

heiklen Angelegenheit adäquat ansprechen und damit einen Prozess anstoßen, der aus der schleichenden Burnout-Krise herausführt.  
Ein brandaktuelles Seminar zum Wohl Ihrer selbst und Ihres Teams!