

neu

## Burnoutprävention

---

### Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

---

### Ihr Nutzen

In der Veranstaltung geht es um die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Burnout - von der begrifflichen Differenzierung bis hin zu therapeutischen Ansätzen. Sie lernen Erkennungsmerkmale des Phänomens kennen, können den Begriff sachlich einordnen und sensibilisieren sich im Umgang mit sich selbst und anderen in Bezug auf die Entstehung eines Burnouts. Zugleich lernen Sie Präventionsstrategien kennen, um sich vor einem Burnout zu bewahren bzw. vermittelnd eingreifen zu können.

### Inhalt

1. Burnout kann jeden treffen, oder doch nicht?
  - Hinweise zur Entwicklung und Entstehung eines Burnouts
  - diagnostische Einordnung des Phänomens
  - Zahlen, Daten, Fakten zum Thema
2. Kann man sich auf Dauer erfolgreich vor Burnout schützen?  
Und wenn ja: welche Strategien sind erfolgreich?
  - Welche persönlichen Einstellungen begünstigen die Entstehung?
  - Prävention vor Burnout
  - Der Blick ins eigene Ich: Bin ich gefährdet?
  - Die Frage der Motivation: Warum will man sich schützen? (Angst und Attraktivität eines unklaren Phänomens)
3. Wie sensibilisiere man sich im Alltag, um Warnzeichen wahrzunehmen?
  - Symptome und Warnhinweise erkennen und vor allem ernstnehmen
  - Was sind typische Merkmale eines Burnouts und was sind sehr frühe Warnzeichen dieser Entwicklung - die Differenzierung zwischen chronischem Stress und Burnout
  - Wie spreche ich beobachtbare Warnzeichen bei anderen Menschen an?

### Dozent

Valentin Pistrujew

---

### Nummer

L-02-08/19

### Termin

**6. Juni 2019** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

### Ort

SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)

### Entgelt

98,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
128,00 € Nichtmitglieder

---