

neu

## Burnout

Glühe ich noch oder verbrenne ich schon?

---

### Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

---

### Ihr Nutzen

Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“  
Burnout ist ein Zustand, der durch anhaltenden Stress, Überlastung und Erschöpfung gekennzeichnet ist. Es kann zu physischen, emotionalen und mentalen Erschöpfungszuständen führen und die Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden enorm beeinträchtigen. Einmal ins Burnout hineingerutscht, kann es lange Ausfallzeiten und schwerwiegende Symptome verursachen, dessen Behandlung komplex und langwierig ist. Umso wichtiger ist es, auf die eigenen Grenzen zu achten und rechtzeitig Maßnahmen zur Prävention zu ergreifen.

In diesem Seminar lernen Sie die individuelle Auswirkung von Stress und die daraus resultierende Entstehung eines Burnouts. Die Phasen des Burnouts und die Behandlungsmöglichkeiten werden intensiv betrachtet, so dass Sie frühzeitig den Entstehungsprozess erkennen und ausbremsen können.

### Inhalt

1. Die Bedeutung von Stress beim Burnout
  - Rolle der eigenen Bewertung bei Stress
  - Wie gestresst bin ich gerade – Kurz-Stress-Test
  - Individuelle Stressoren erkennen
  - Persönliche Auswirkungen von Stress auf mentaler, körperlicher und sozialer Ebene
  - Unterscheidung Burnon, Burnout und Boreout
2. Die Entstehung eines Burnout
  - Individuelle Ursachen
  - Die Rolle der eigenen Persönlichkeit
  - Test Arbeitsplatzbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster
  - Diagnose des Burnouts
3. Phasen des Burnouts
  - Burnout Symptome
  - Burnout Uhr
4. Wege aus der Krise
  - Medizinische Behandlungsmöglichkeiten
  - individuelle Stressbewältigungsstrategien
  - Zeit- und Selbstmanagementmethoden anwenden
  - Entspannungstechniken kennenlernen und anwenden
  - Resilienz stärken

---

### Nummer

L-02-16/25

### Termin

**4. November 2025** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

### Ort

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

### Entgelt

110,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
143,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.