

> **Edwin Drexel**

Psychotherapie und Supervision
Systemische Organisationsberatung
und Coaching

Burnout-Prävention

Wie können wir brennen ohne zu verbrennen?

Was heißt das eigentlich genau: „ausbrennen“? Welche Symptome sind typisch für diese „Krankheit“? Gibt es Hinweise für ein drohendes Burnout oder die Möglichkeit einer Früherkennung der Gefahren und kann man dem Ausbrennen vorbeugen? Wie können wir brennen ohne zu verbrennen? Welche unterschiedlichen Formen und Entwicklungsstadien gibt es vor oder bei einem Burnout? Und vor allem: Was **h i l f t** in diesen unterschiedlichen Phasen der Entwicklung?

Ziel

Das Seminar gibt theoretische und praktische Antworten auf all jene oben festgehaltenen Fragen. Die TeilnehmerInnen erkennen und verstehen Hinweise und Symptome, die auf eine mögliche Entwicklung in Richtung „Burnout“ deuten und wissen auch, was sie oder ihnen anvertraute Menschen in Folge konkret „tun“ können

Inhalt

In einer Mischung aus Vortrag, Reflexion, Diskussion, Einzelarbeit als auch Arbeit in der Klein- und in der Großgruppe, sowie konkreten (körperlichen) Übungen finden wir was hilft und wirkt

Mitzubringen

Die TeilnehmerInnen erhalten am Ende des Seminars eine Kopie der Powerpoint-Präsentation, benötigen aber Schreibzeug um wahlweise darüber hinausgehende Inhalte des Vortrags oder Übungsabläufe festzuhalten bzw. um Arbeitsblätter auszufüllen. Die normale Alltagskleidung sollte nicht allzu eng sein, damit verschiedene Körperübungen problemlos durchgeführt werden können.