

Burnout: Von der Begeisterung bis zur Apathie – was kann ich dagegen tun?

Menschen mit Burnout-Erscheinungen haben das Gleichgewicht von Energie-Aufnehmen und Energie-Abgeben verloren. Burnout ist kein persönliches Versagen, sondern eine Einschränkung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Erschöpfungszustände haben biologische, physikalische, lebensgeschichtliche, seelische, soziale, politische und wirtschaftliche Hintergründe. Betroffen sind Frauen und Männer aus allen Berufen, genauso auch Frauen und Männer, die zu Hause arbeiten, den Haushalt machen und Kinder grossziehen.

Vorsorge ist das A und O und es gibt bewährte und effektive Möglichkeiten. Auch hier gilt: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es!» (Erich Kästner)

Inhalt

- Was ist Burnout?
- Wie entwickelt sich Burnout? (Phasen)
- Wie zeigt sich Burnout? (Symptome)
- Wie wird die Entstehung von Burnout erklärt? (Ursachen)
- Wie können wir Burnout vorbeugen? / Was hilft gesund zu bleiben?

Lernziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Entwicklung und Erscheinungsformen eines Burnouts
- erkennen die Erscheinungsformen eines Burnouts
- setzen sich mit der Bedeutung einer Burnout-Entwicklung auseinander
- kennen Modelle für die Vorbeugung eines Burnouts
- erarbeiten Strategien, die helfen können, gesund zu bleiben

Zielgruppe	Personen aus dem Gesundheitswesen / Interessierte	
Kursleitung	Hanna Eyer <i>Lehrende Transaktionsanalytikerin TSTA-C und Supervisorin BSO, Pflegeexpertin</i>	
Kursdaten	Kurs A: 05.06.18 von 09.10 – 16.50 Uhr (7 Lektionen)	
E-log	5.75 log-Punkte	
Kursort	SBK Kursraum, Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen	
Kurskosten	SBK-Mitglieder:	Fr. 200.–
	Nichtmitglieder:	Fr. 270.–