



Burnout - Erkennen und Vermeiden

Der Begriff „Burnout“ ist heute in aller Munde – dieses Phänomen ist nicht neu, nur ist es heute kein Tabu mehr, darüber zu sprechen.

Viele kennen die Situation: die Arbeit häuft sich, der Zeitdruck nimmt zu und man fragt sich, wie man das alles schaffen soll. Kurz gesagt: Wir fühlen uns gestresst. Problematisch wird es dann, wenn der Stress chronisch wird und zusätzliche Schwierigkeiten im Umfeld hinzukommen. Es stellt sich ein Gefühl der Überforderung ein, das von zunehmender Erschöpfung geprägt ist.

Die freie Zeit reicht nicht mehr aus, um sich zu erholen, man findet auch nachts keine Ruhe mehr und steuert damit auf einen Teufelskreis zu.

Die chronische Erschöpfung mündet zuletzt in dauernde Gereiztheit bis zur Depression: das Burnout oder Ausgebranntsein ist erreicht.

Dieser Zustand muss sehr ernst genommen werden. Wird dem nicht entgegengewirkt, kann es zum völligen Zusammenbruch kommen.

Zielgruppe

Alle Interessierten

Dauer

4 Stunden

Kursdaten und Zeit

Kurs 423.1 Samstag, 12. Mai 2012

08.30-12.30 Uhr

Kurs 423.2 Donnerstag, 25. Oktober 2012

13.30-17.30 Uhr

Kosten

Fr. 100.--

Ort

Rotes Kreuz Baselland, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

Leitung

Alfred Siegrist (Dipl. Pflegefachmann HöFa 1, dipl. Erwachsenenbildner AEB HF)

Kursinhalt

In diesem Kurs lernen Sie die eigenen Risikoanteile wahrzunehmen und geeignete Bewältigungsstrategien anzuwenden.

- Begriffsdefinition, Erscheinungsformen, Merkmale des Burnout
- Phasen eines Burnouts
- Ursachen und Risikofaktoren (personell/strukturell)
- Psychosomatische Auswirkungen (Depression und Burnout)
- Innere Kündigung – Rolle der Führung
- Stressanfälligkeit – Stressbewältigung (am Arbeitsplatz, privat)
- Bewältigung/Prävention eines Burnout

Informationen und Anmeldung:

Rotes Kreuz Baselland

Abteilung Bildung

Fichtenstrasse 17

4410 Liestal

Tel. 061 905 82 10 (08.00-11.30 Uhr)

bildung@srk-baselland.ch / www.srk-baselland.ch/kurse