



## Ausgebrannt oder Ausgelangweilt?

### BurnOut und Selbstpflege

#### Inhalte

Ausgebranntsein, über seine eigenen Grenzen gegangen zu sein und den Spaß an der Arbeit vollkommen verloren zu haben, ist die am häufigsten genannte Ursache für Krankmeldungen in der Pflege.

In einem Prozess der Selbstreflektion werden die eigenen Bedürfnisse den Belastungsfaktoren zugeordnet. Welche Symptome zeichnen eine Belastungsstörung an? An welcher Stelle kann ich aktiv dem Burnout entgegenwirken? Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es, die ich in den Alltag einfach integrieren kann?

#### Ziele und Arbeitsweg

- Definition und Phasen des BurnOut
- Charakteristik des BurnOut
- Stressoren
- Resilienz
- Kraftquellen

Lebendiger Wechsel der Arbeitsformen (Interaktiver Vortrag, Gruppenarbeit, Übungen, Filmanalysen und Erfahrungsaustausch)

#### Zielgruppe

Pflege- und Betreuungskräfte, Seelsorger, in medizinischen Berufen Tätige, Hospizmitarbeiter, alle Interessierten

#### Termin

Montag, 14. Juni 2021, 8.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung: bis 31. Mai 2021 über [www.hospiz-akademie.de/2021/L11A.html](http://www.hospiz-akademie.de/2021/L11A.html)

#### Kursgebühr

139,-- Euro

#### Leitung

**Marlis Lamers**, Mimikresonanz(R) Trainerin, Kommunikationstrainerin