
Angebotsübersicht

Fortbildungsseminar Burn Out

1. Theorie-Input

- Erschöpfungssyndrom
- Symptome emotionaler Erschöpfung
- Entwicklungsschema Burn Out
- Arbeitsbelastung in helfenden Berufen
- Anzeichen des Helfersyndroms

2. Präventive Maßnahmen

- Effizientes Arbeiten / Tageseinteilung
- Stressmanagement und Selbstüberprüfung
- Mentale Fitness

3. Entspannungsübungen

- Hinführung zur Körperwahrnehmung
- Hinführung zu mentaler Frische und Konzentration
- Vertiefte Entspannung und Konzentration

Trainer: Dipl.-Psychologe Bernd Radloff
Supervisor/Berater für Organisationsentwicklung/Trainer

Leistungen: Vor- und Nachbereitungen
Bereitstellung von Arbeitsblättern für alle Teilnehmer
Arbeitsmappe für alle Teilnehmer

Teilnehmer: 12 bis max. 14 Teilnehmer





Erster Tag der Fortbildung

0. Eröffnung

Vorstellung der Teilnehmer und des Seminarleiters, Gruppenregeln, Organisatorisches, Erwartungen an die Fortbildung

1. Theorie-Input

- Definition des Erschöpfungssyndroms
- wichtige Symptome emotionaler Erschöpfung, Depersonalisierung
- verminderte subjektive Leistungsfähigkeit

2. Erste Selbsteinschätzung der Teilnehmer

- Burn-Out-Check
- Abgleich in Dyadenarbeit
- Spezielle Themen für Sozialarbeiter

3. Entwicklungsschema des Burn-Out-Geschehens in 12 Stufen

- Darstellung der Stufen
- Diskussion der Teilnehmer im Plenum

4. Erster Teil der Entspannung: Übung 1

- Hinführung zur Körperwahrnehmung
- Entspannungslernen in der 1. Übung mit Fremdsuggestion

5. Ursachen für Burn Out

- Abgleich mit dem Entwicklungsschema
- Arbeitsbelastung in helfenden Berufen
- Anzeichen des Helfersyndroms
- Burn Out bei Sozialarbeitern
- Mehrfachbelastungen bei Frauen

6. Training der Übung 1

- Körperwahrnehmung und Entspannung

7. Abschluss des ersten Tages

- Sicherung der Ergebnisse und Einordnung in das Gesamtseminar



Zweiter Tag der Fortbildung

- 1. Vertiefung der Übung 1 und Theorie zu Entspannungsverfahren**
- 2. Zweiter Teil Ursachen für Burn Out**
 - Spezielle Aspekte in der Sozialarbeit
 - Konkrete Belastungen durch einzelne Personen
 - Konkrete Belastungen durch Straftaten und deren Konsequenzen
 - Nähe und Distanz: der professionelle Abstand und die individuellen Möglichkeiten der Gestaltung
- 3. Zweite Selbsteinschätzung der Teilnehmer**
 - Fragebogen zum Burn-Out-Status
 - Austausch und Abgleich in Kleingruppen
 - Ableitung relevanter Themen für die gesamte Gruppe
 - Bearbeitung von Themen
- 4. Übung 2 Entspannung**
 - Erinnerungstraining zur 1. Übung
 - Hinführung zur 2. Übung Mentale Frische und Konzentration
 - Sicherung der Erfahrungen und Anleitung zum Selbsttraining
- 5. Schwerpunkte präventiver Maßnahmen**
 - Effizientes Arbeiten, Tageseinteilung
 - Stressmanagement, mentale Fitness
 - Schutz vor Burn Out: individuelle Maßnahmen
 - Erarbeitung individueller Maßnahmen in Einzelarbeit
 - Präsentation im Plenum und Diskussion von Maßnahmen
- 6. Übung 3 der Entspannungsübung**
 - Wiederholung der Inhalte 1. und 2. Übung mit Eigensuggestion
 - Vertiefte Entspannung und Konzentration
 - Abschlussgestaltung und Übergang zum eigenen Üben
- 7. Abschluss der Fortbildung**