

CAS-Lehrgang „Modul 1“

Wirksame Interventionen in schwer fährbaren Klassen – Systemische Ansätze in Schulen

Inhalt Seminar 11

Burnout – Früherkennung, Prävention und Behandlung

Im Seminar wird eine theoretische Einführung in das Thema **Burnout** und das Konzept von **Selbstfürsorge** gegeben. Wie kann man Stress erkennen und bei drohendem Burnout **präventiv** tätig werden, (Über-) Belastungen im Berufsalltag wahrnehmen, eigene Muster erkennen und die Bewältigung aktiv angehen?

Wichtig ist die Wahrnehmung von **Früherkennungszeichen** bei sich selber und bei KollegInnen. Neben der Theorie werden in diesem Kurs praktische Übungen durchgeführt und es wird in Kleingruppen gearbeitet. Falls Einwilligungen von Patienten mit Burnout vorliegen, wird ein Video von ihnen gezeigt.

Lernziele

Die Lernenden...

- sind vertraut mit den Begriffen Burnout und Selbstfürsorge
- haben sich einen Überblick über ihr persönliches Burnout- Potential verschafft
- besitzen Kenntnis über die Entstehung und Entwicklung von Burnout
- kennen die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Burnout und Depression
- sind in der Lage, im Falle einer eigenen Burnout Entwicklung frühzeitig einzugreifen

20. Januar 2012

Oliver Grehl, med. pract. Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie