



## Bildungsurlaub

### Burnout ist out - Achtsam und präsent den heutigen Berufsalltag meistern

Die heutigen Arbeitsbedingungen sind oft geprägt von hoher Verantwortung, Leistungsdruck, Zeitdruck, fehlenden oder rigiden Verhaltensvorgaben oder komplexen, schnelllebigen, widersprüchlichen oder anonymen Systemen. Unter diesen Bedingungen reagieren wir meist automatisch angespannter und die Kompetenzen, die durch Erziehung und Berufs-/Lebenserfahrung erworben wurden, reichen oftmals nicht aus, um diesen hohen Ansprüchen entgegenzutreten zu können. Um individuelle Motivation, Leistungsfähigkeit- und Lust, Zufriedenheit und Gesundheit sicherzustellen, erlernen Sie in diesem Seminar Fertigkeiten. Die Seminarinhalte und Lernmethoden beziehen sich auf die neusten Erkenntnisse aus der Stress- und Hirnforschung. Inhalte sind u. a. Selbstmanagement, Faktoren von Resilienz, Praxis der Achtsamkeit, Wahrnehmung/Bewertung, Stressbewältigung, individuelle Potentiale und Ressourcen, Ursache und Lösen von Konflikten, wertschätzende und zielführende Kommunikation.

### Zentrale Inhalte und Lernziele

- Individuelle und äußerliche Aspekte bei der Entstehung von Burnout kennenlernen
- Einen Überblick über Stressbewältigungstechniken und erste Erfahrungen mit einer Auswahl haben
- Stressauslöser im Berufsalltag erkennen und ihnen angemessen begegnen können
- Identifizierung individueller und äußerer Stresssymptome am Arbeitsplatz sowie die Entwicklung neuer Möglichkeiten im Umgang damit
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln bei Problemen am Arbeitsplatz kennenlernen
- Hinterfragen vertrauter stressfördernder Denk- und Handlungsmuster am Arbeitsplatz
- Überblick über kurzfristige und effektive Strategien und Techniken für den Arbeitsplatz haben, um Geist und Körper in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu bringen
- In Stress-Situationen und Risiken die Chancen und den Sinn herausarbeiten und nutzen können
- Ganzheitlichen Blickwinkel auf das Zusammenspiel von körperlicher Befindlichkeit, seelischem Gleichgewicht und äußeren Bedingungen der Arbeitswelt bekommen
- Die Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung als Selbstfürsorge für die Burnout Prophylaxe erkennen lernen

**Ort:** Kloster Malgarten, Bramsche, Am Kloster 6

**Preis, Uhrzeiten und Anmeldung :** [www.vhs-osland.de](http://www.vhs-osland.de)

