

Burnout und Burnout-Prävention



Bildungszentrum Reastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@reastudy.ch
www.reastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Burnout und Burnout-Prävention

EINLEITUNG

Mit einem Burnout erlischt das Feuer der Begeisterung, bei uns und unseren PatientInnen. Wie können wir dieses Feuer neu entflammen und nähren?

Wir besprechen Verlaufsmodelle vom „entflammt Sein“ bis zum Ausbrennen. Dabei diskutieren wir Risiko- und Schutzfaktoren.

An diesem Tag hat auch Dein Erleben Platz. Was ist Dir bereits vertraut? Was fehlt in Deinem Alltag? Was möchtest Du neu ausprobieren? Du sammelst sozusagen Brennstoff für Dich und Dein Praxis-Feuer.

ZIELE

Nach diesem Kurs

- kennst Du Definitionen und Verlaufsmodelle für einen Burnout-Prozess
- erkennst Du im Rahmen der Burnout-Prävention Risiko- und Schutzfaktoren und kannst Interventionen für Deine Praxis ableiten
- weisst Du um Dein inneres Feuer und wie Du es nähren kannst

INHALTE

Burnout: Definitionen und Verlaufsmodelle

Burnout: Unterschiede und Gemeinsamkeiten des Erlebens während eines Burnout-Prozesses, einer depressiven Episode oder einer Erschöpfungphase.

Burnout-Prävention: Risiko- und Schutzfaktoren aus der Forschung

Erleben: spezifische Wahrnehmungsübungen

METHODEN/ARBEITSWEISEN

40% Theorie und 60% Übungen und Diskussion

- Wahrnehmungsübungen
- Referate
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Austausch und Diskussion im Plenum

Maximale Gruppengrösse: 20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Dr. phil. Annette Kindlimann

Gesundheitspsychologin FSP

Als Pflegefachfrau war ich beeindruckt, wie unterschiedlich das gleiche Medikament bei einzelnen PatientInnen wirkte. Erklärungsmodelle dafür fand ich in der Placebo-Forschung. Die erstaunlichen Erkenntnisse möchte ich mit Euch teilen und in Eure Praxis übertragen.

Fachpsychologin für Gesundheitspsychologie FSP

diplomierte Pflegefachfrau IKP

zertifizierte Focusing-Trainerin

Dozentin und Referentin für die Themen Grundlagen der Psychologie, Schwerpunkt Sozial- und Gesundheitspsychologie sowie Stress, Burnout-Syndrom, Schmerz und Multiple Sklerose

Inhaberin Praxis für Gesundheitspsychologie



KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachperson im Gesundheitswesen

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

LEITUNG

Annette Kindlimann

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
1 Tag	Winterthur	07.04.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25529	CHF 250.-