

## RAHMENBEDINGUNGEN

Wir kommen in Ihre Einrichtung und arbeiten mit Ihren Mitarbeiterinnen & Mitarbeitern sowie Führungskräften an den ganz konkreten Fragen und fachlichen Herausforderungen Ihres beruflichen Alltags.

Die Inhouse-Seminare finden in geeigneten Räumen Ihrer Einrichtung, in Ihrer Klinik oder Pflegeeinrichtung statt und sind auf die Teilnahme von 10-15 Personen ausgerichtet.

## KOSTEN

Ein Seminar kostet 2.000 €.  
Bei Buchung mehrerer Seminare reduziert sich der Betrag auf 1.800 € je Seminartag.

Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie Fragen oder spezielle Wünsche zur Seminargestaltung haben.

## KONTAKT

Medizinische Fakultät  
Mannheim der  
Universität Heidelberg,  
Mannheimer Institut für  
Public Health

Dr. Barbara Hinding

Barbara.Hinding@medma  
.uni-heidelberg.de

Katholische Hochschule  
Freiburg  
IAF – Institut für Angewandte  
Forschung, Entwicklung und  
Weiterbildung

Karlstrasse 63  
79104 Freiburg  
Telefon +49 (0)761 200-1451  
Telefax +49 (0)761 200-1496  
iaf@kh-freiburg.de  
www.kh-freiburg.de



# Stressbewältigung & Burnoutprävention

Workshop für Kliniken, Pflegeheime und  
Einrichtungen der Sozialen Arbeit

## Stressbewältigung & Burnoutprävention

In unserer heutigen Gesellschaft spielt die Arbeit eine immer zentralere Rolle. Daher gewinnen Arbeitsbedingungen und ihre Wechselwirkung mit psychischen Störungen auch an Bedeutung. Da erkrankte Mitarbeiter(innen) den normalen Arbeitsablauf eines Unternehmens erschweren können, stellen sie, langfristig gesehen, auch eine Last für die gesamte Volkswirtschaft dar.

In einer noch heikleren Situation befinden sich Berufsgruppen, die Schlagwörter wie Ökonomisierung, Steigerung der Effektivität, Alterung und Personalmangel gut kennen. Das ist der Fall bei **Pflegenden und Beschäftigten im Sozialwesen**. Oft nehmen sie die vordersten Plätze bei Befragungen über Stresserleben am Arbeitsplatz oder Fehlzeiten aufgrund von Burnout ein.

Doch damit nicht genug: Der Stress hat einen Einfluss auf die Einstellung zu Innovation und auf die wahrgenommene Verhaltenskontrolle eines Individuums. Das heißt, Innovationen, die genau das Ziel haben, bei solchen Anforderungen zu unterstützen, werden durch negativen Stress eher als Zusatzbelastung anstatt als neue Lösungsmöglichkeit für den Umgang mit Problemen erlebt. Kapazitäten und Energie zur Beteiligung an Innovationsprozessen werden auch beeinträchtigt und stehen nicht mehr zur Verfügung.

Der Workshop *Stressbewältigung & Burnoutprävention* beschäftigt sich mit der Identifizierung von Stressoren und Strategien für einen besseren Umgang mit diesen – insbesondere am Arbeitsplatz.

### Zielgruppe

- Mitarbeiter(innen) aller Professionen und Hierarchieebenen im Gesundheits- und Sozialbereich

## Ziele und Inhalte

- Gesundheit als dynamischen Prozess verstehen
- Differenzierung von Stress, Belastung, Stressoren und Burnout

Generell wird Stress als Resultat eines Ungleichgewichts von äußeren Anforderungen und verfügbaren Möglichkeiten, mit diesen umzugehen, verstanden. Andererseits kann dauernde Unterforderung auch Stressreaktionen verursachen.

- Stresssymptome und Burnout-Symptome rechtzeitig erkennen

Körperliche Symptome  
Psychische Symptome  
Symptome auf Verhaltensebene

- Repertoire für Bewältigungsstrategien erweitern:

Im Workshop wird hierfür an drei Ebenen angesetzt:

1. Bei den Stressoren  
Entlastung, durch Verminderung der Stressoren
2. Beim Menschen selbst  
Veränderung von Stressfördernden Einstellungen wie Perfektionismus und Idealismus
3. Bei der Stressreaktion  
Erholung durch das Lernen von Entspannungsfähigkeit und Energie wiederaufzuladen

Stress und Burnout können und sollen als eine **Chance zur Veränderung, Stärkung und persönliche Weiterentwicklung** gesehen werden. Stress lässt sich abbauen und Burnout ist auch besiegbar. Diese Einstellung wollen wir durch den Workshop vermitteln.