

Feedback von Teilnehmerinnen der ersten SVA-Burnout Workshops

Interessanter Gedankenaustausch mit anderen MPA. Kurs gibt gute Einsicht in die Gefahrenpotenziale in einen Zustand des «Ausgebrannt sein» zu gelangen. Der Kurs gibt Anstösse, Anhaltspunkte und Ideen etwas am Verhalten / an der Situation zu verändern. Zuerst denkt man Burnout ist dies ein Thema für mich oder leiden nur die Anderen darunter? Wenn man sich mit dem Thema befasst, erkennt man, dass sich im beruflichen Leben und im Alltag bereits gewisse Symptome eingeschlichen haben, welche früher oder später in ein Burnout laufen können.

Sehr empfehlenswert! BO ist ein Thema, dass jeden betreffen kann – die Sensibilität und

die Prävention ist daher das Beste, was man selbst für sich machen kann. Besonders spannend waren die beiden «Energiekuchen» die wir angefertigt haben. Es war eine Entdeckung, zu sehen, welche Möglichkeiten ich zum Auftanken habe.

Probleme werden nicht gewertet. Ich sehe Dinge nun auch einmal von einer anderen Seite. Ich erhalte Mut, meine Kraft in der für mich stimmigen Richtung anzuwenden.

Ich fühle mich mit meinen Problemen in diesem Workshop aufgehoben, unterstützt und aufgefangen.

Es sind für mich inspirierende Nachmittage.

Ich fühle mich verstanden, dass alle TN in einer ähnlichen Situation sind. In diesem Kurs werden einem eigene Muster / Verhaltensweisen bewusst. Es werden keine Rezepte vermittelt, sehr individuelles Eingehen auf die einzelnen TN und trotzdem für die gesamte Gruppe interessant, weil die Probleme doch nicht so unterschiedlich sind.

burnout-workshop

Meine eigenen Kraftquellen – mehr als Burnout-Prävention

Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, sich ihre Stressoren bewusst zu machen und ihre eigenen Kraftquellen zu erkennen, bevor das «Burnout-Syndrom» akut wird. Sie erfahren, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensfreude langfristig erhalten und gewährleisten können.

Folgende Themen werden wir im Workshop anhand praktischer Übungen behandeln:

- Wie erkenne ich meine eigene Burnout-Gefährdung?
- Welche Arten von Stress gibt es?
- Welchen emotionalen Belastungen bin ich am Arbeitsplatz und privat ausgesetzt?
- Wie kann ich meine eigenen Kraftquellen erschliessen?
- Wie kann ich frühzeitig gegensteuern und mich schützen?

Teilnehmerinnen max. 12

Kursleitung **Yvonne Geiger (M.A.)**
dipl. Supervisorin FH/BSO
dipl. MPA
Sylvia Müller (M.A.)
dipl. Supervisorin FH/BSO
dipl. Sozialarbeiterin FH

Kurs 1 Donnerstag 18 – 21 Uhr
Kursort Löwenstrasse 20, 3.Stock
Klaus Jakob & Partner
8001 Zürich

Daten 20.1./3.2./3.3./24.3./14.4./12.5.2005

Kurs 2 Donnerstag 15 – 18 Uhr
Kursort bei Sylvia Müller
Wüflingerstr. 380
8408 Winterthur

Daten 27.1./24.2./17.3./7.4./19.5./2.6.2005

Umfang 6 x 3 Stunden

Kosten CHF 395.– pro Person.
(CHF 495.–) pro Person werden CHF 100.– von der Gruppe Direct-Link (Ärztelasse, Triamun AG, Praxidata AG) übernommen

Anmeldung an SVA-Zentralsekretariat,
Advokaturbüro Gutknecht
Postfach 6432, 3001 Bern
Tel. 031 380 54 54

Alle Kursdaten liegen ausserhalb der offiziellen Zürcher Schulferien. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, die Reservation erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.