

Workshop für Frauen aus sozialen Arbeitsfeldern

Ressourcen und Energietankstellen in sozialen Berufen – guter Umgang mit Stress als Burnoutprävention

Donnerstag, 29. September 2011

9 bis 17 Uhr

im Saal des Bau- und Ordnungsamtes der Stadt Eutin, Lübecker Str. 17

In dem Workshop lernen Sie, wie Sie festgefahrene Strukturen ändern können und Stress besser meistern, um einem Burnout vorzubeugen.

Ziel:

- Erkennen eigener Einflussfaktoren und Ressourcen im Beruf
- Entwicklung von Handlungsstrategien für einen positiven Umgang mit Stress
- Impulse für die betriebliche Gesundheitsfürsorge

Inhalt:

- Information über Burnout, Stressbewältigung, Prävention
- Identifikation der arbeitsplatzspezifischen, organisationsbedingten und individuellen Stressoren
- Umgang mit beruflichem Stress
- persönliche Ressourcen
- Mentale, instrumentelle und regenerative Strategien zur Stressbewältigung und nachhaltigen Burnoutprävention, konkrete Umsetzung im persönlichen Alltag

Referentin:

Dr. Irmhild Poulsen
Burnout-Institut PHOENIX, Lübeck
www.burnout-institut.de



Veranstalterinnen:

KIK (Krisen-Interventions-Konzept/Netzwerk bei häuslicher Gewalt) und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Eutin

Die Veranstaltung ist von den gesetzl. Krankenkassen als Gesundheitsprävention anerkannt und wird mit bis zu 100 € bezuschusst.

Anmeldung unter Angabe Ihrer Adresse und e-mail-Adresse und Überweisung des Teilnahmebetrages erforderlich bis zum 15.09. bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Eutin - weitere Informationen: 04521/ 703-104, g.dietrich@eutin.de, Markt 1, 23701 Eutin.

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

Kosten: 120 € incl. Getränke und Verpflegung.