



WEFA Weiterbildung für Frauen

Tanz auf dem Vulkan – Burnout Prophylaxe für Frauen

Datum	Donnerstag, 14. und 21. März 2013
Zeit/Ort	18.00 – 21.30 Uhr, Zürich
Kosten	Fr. 240.-- inkl. Unterlagen
Leitung	Regula Zellweger , dipl. Psychologin IAP, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Journalisten BR, Buchautorin
Anmeldung	WEFA , Badergasse 9, 8001 Zürich, Tel. 043 244 91 91 oder info@wefa.ch

Inhalt

Die Anforderungen an Menschen werden immer grösser, Flexibilität und oft bedingungsloser Einsatz werden meist explizit – und was verheerender wirkt, implizit gefordert. Grenzen setzen fällt nicht leicht, wenn Angst das Verhalten prägt. Neben den Burnout fördernden Rahmenbedingungen unterstützen oft individuelle Persönlichkeitsaspekte und Lebenssituationen das Ausbrennen.

Es gilt zuerst zu definieren, ob allenfalls depressive Verstimmungen oder Erschöpfung wirklich Symptome eines Burnouts sind. Manchmal zeigen medizinische Probleme ähnliche Folgen wie Burnout – und werden deshalb nicht als solche erkannt. Burnout setzt voraus, dass zuerst einmal ein grosses Engagement gezeigt wurde. Nur ein Feuer, das brennt, kann erlöschen. Wenn sich das Feuer zur Glut wandelt und schliesslich die letzten Funken erlöschen, muss man entweder selbst als Betroffene, als Vorgesetzter oder als Personalverantwortliche intervenieren. Ist die Glut kalt, sind die Betroffenen kaum mehr leistungsfähig und geraten oft in eine Depression. Der Schaden ist riesig, vor allem für den einzelnen betroffenen Menschen und sein Umfeld. Zudem wird die Arbeitsmarktfähigkeit kurz und mittelfristig beeinträchtigt. Es gilt, den Burnout-Prozess frühzeitig zu erkennen und zu stoppen.

Ziele

- Sie wissen, was in Fachkreisen mit Burnout bezeichnet wird.
- Sie kennen die Anzeichen von Ausbrennen und können die einzelnen Phasen unterscheiden.
- Sie kennen Gründe, die zum Ausbrennen führen können – aber nicht müssen.
- Sie kristallisieren heraus, welche Faktoren in ihrer Persönlichkeit, in ihrer beruflichen Tätigkeit, in ihrem beruflichen und privaten Umfeld zu einem Burnout beitragen können.
- Sie kennen Möglichkeiten, wie man dem Ausbrennen in den verschiedenen Phasen entgegenwirken kann.
- Sie entwickeln ihre eigene Strategie auf den verschiedenen relevanten Ebenen.
- Sie kennen die Möglichkeiten, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn man bereits in einem Burnout ist.