

## 8B/19 Stress lass nach - Stressmanagement, Selfcare und Burnoutprophylaxe

In Zeiten raschen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Wandels werden hohe Anforderungen hinsichtlich Anpassung und Flexibilität an Menschen in sozialen Berufen und Positionen gestellt. Diese Herausforderungen gehen häufig mit extremen beruflichen und persönlichen Belastungen einher, die zu akutem bis chronischem Stress, entsprechenden Beschwerden und letztendlich zum Burnout führen können.

Ein effektives Stressmanagement und eine gut entwickelte Selbstfürsorge sind daher zentrale Voraussetzungen für die Erhaltung der eigenen Arbeitsfähigkeit und für die Bewältigung der jeweiligen Herausforderungen.

### Ziele

In dieser zweitägigen Veranstaltung werden Möglichkeiten zur Reflexion bezüglich der besonderen Belastungen in der sozialen Arbeit angeboten sowie verschiedene einfache und sehr effektive Methoden vorgestellt und anteilig zum Ausprobieren angeboten. Diese lösungs- und ressourcenorientierten Methoden aus dem NLP und anderen alternativen Bewältigungsansätzen können zum einen ad hoc in alltäglichen Stresssituationen eingesetzt werden, zum anderen erleichtern sie die nachfolgende Distanzierung vom Stressgeschehen sowie die Wiederherstellung des eigenen Wohlbefindens.

### Inhalte

- Kurzreferat und Film zur Stressentstehung, Burnoutphasen und Stressbewältigung
- Berufliche und persönliche Belastungsfaktoren untersuchen sowie individuelle Bewältigungsressourcen ermitteln
- Ad-hoc-Methoden, um akute Stresssituationen besser zu bewältigen
- Präventive Methoden zur Verbesserung des psychischen Selbstschutzes
- Mentale Methoden, um die nachfolgende Distanzierung vom Stressgeschehen zu erleichtern
- Selfcare-Methoden, um das eigene Wohlbefinden wieder herzustellen

### Teilnehmerzahl

beschränkt auf 22 Personen

### Leitung

Gudrun Sickinger, Krankenschwester, Dipl. Psychologin, systemisch-lösungsorientierte Kurzzeittherapeutin(BDP) und Supervisorin (NIK/ SG), vielfältige Erfahrungen mit Methoden aus dem NLP und anderen ressourcenorientierten Ansätzen

### Seminarort

w i l o b AG, 5600 Lenzburg

### Kursdaten

16./17.09.2019 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr

### Anmeldeschluss

31.10.2018 (sollten Sie den Anmeldeschluss verpassen: ein Anruf lohnt sich immer!)

### Kosten

sFr. 580.--. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden

Weitere Angebote finden Sie unter [www.wilob.ch](http://www.wilob.ch)!

## Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Henschikerstrasse 5, 5600 Lenzburg  
Fax: 062 892 90 78, E-Mail: kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgenden Workshop an:

**8B/2019 Stress lass nach - Stressmanagement, Selfcare und Burnoutprophylaxe**  
am: 16./17.09.2019

Meine Adresse lautet:

Name .....

Vorname .....

Beruf .....

Privatadresse .....

Arbeitsort/Name+Adresse .....

☎ P ..... ☎ G ..... E-Mail .....

Ort/Datum..... Unterschrift .....

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.