Stefanie Kunz
Diplompsychologin

Modul 8: Burnout als gesellschaftliches Phänomen

Wir betrachten nun auch die überindividuellen Ursachen des Burnout: Entgrenzung der Arbeit, Multitasking und der Umgang mit Informations-technologien. Die Teilnehmer/innen entwickeln Ideen, wie sie diesem Druck entgegenwirken können.

Modul 9: Abschluss

Sie entwickeln Rituale, um den eigenen Plan durch-zuhalten. Wir ziehen Resümee und wir verabschieden uns voneinander.

Kosten und Zeiten:

1020,- Euro (zzgl. MwSt.) für das gesamte Programm, zahlbar in drei Raten,
8 Freitagabende à 3 Std. und 1 Wochenende à 12 Std.

Gerne können wir vorab in einem kostenlosen, unverbindlichen Vorgespräch klären, ob das Angebot **Burnout verhindern** für Sie passt.

Kontakt:

Stefanie Kunz
Gubener Straße 44
10243 Berlin

Tel.: +49(0)30/97003971
Fax: +49(0)30/97003972

E-Mail: kunz@coaching-friedrichshain.de
Internet: www.coaching-friedrichshain.de

Burnout verhindern

Ein Gruppenangebot in neun Modulen

Das Programm **Burnout verhindern** hilft Ihnen dabei:

- mit Überlastungen im Arbeitsalltag besser umzugehen,
- ein drohendes Burnout zu verhindern oder
- den Wiedereinstieg nach einem Burnout vorzubereiten und zu begleiten.

Sie gehen Ihren beruflichen und persönlichen Belastungsfaktoren auf den Grund, lernen erprobte Veränderungsansätze kennen und bauen auf dieser Basis eine langfristig stabile Basis für Ihre individuelle Burnout-Prävention auf.

Wir arbeiten während eines halben Jahres in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden mit einer Kombination aus Wissensvermittlung, Training und Achtsamkeitsschulung.

Modul 1: Einstieg

Wir lernen uns kennen. Das gesamte Programm wird im Überblick vorgestellt. Jede/r findet ihre/seine persönlichen Ziele und Wünsche.

Modul 2: Diagnostik

Sie beschreiben Ihre individuellen, organisationalen und gesellschaftlichen Belastungsfaktoren und erkennen in der Gruppe Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Modul 3: Entschleunigung

Ich vermittle Übungen zur Entschleunigung des Alltags, die Sie während des gesamten Programms üben.

Modul 4: Stress

Auf der Grundlage neuester Erkenntnisse der Stressforschung reflektieren Sie Ihren Umgang mit Stress und analysieren, welche Form von Stress bei Ihnen zur Belastung wird – und welche beflügelt. Wir entwickeln individuelle Maßnahmen zur Reduktion von negativem Stress.

Modul 5: Organisation

Sie analysieren Ihre Arbeitsbedingungen im Hinblick auf Veränderbarkeit und Beeinflussbarkeit mit Themen wie Arbeitsstruktur, Führung und Motivation. Wir entwickeln Strategien für Veränderungen.

Modul 6: Coaching

Wir entwickeln für jede/n Einzelne/n konkrete Schritte für Veränderungen der Arbeitssituation oder der eigenen Haltung zu den Arbeitsbedingungen. Wer möchte, übt anstehende Gespräche in der Gruppe und erhält Feedback.

Modul 7: Selbsterfahrung

In diesem längeren Modul (Wochenende) lernen Sie Ihre persönlichen Belastungsfaktoren genauer kennen und bearbeiten Sie in der Gruppe mit Hilfe von Feedback und Übungen zur Selbstreflexion.