

■ Beruflich-private Balance finden - Burn-Out vermeiden



In einer von Komplexität und Geschwindigkeit geprägten Welt wird es zunehmend schwieriger, sein Leben in Balance zu halten. In der Regel beansprucht das Berufsleben den wesentlichen Anteil an Zeit und Energie, so dass es schwierig ist, dem privaten Bereich (Familie, Gesundheit, u.a.) ausreichend gerecht zu werden. Eine angemessene beruflich-private Balance ist Voraussetzung für die Vermeidung dauerhafter Überbelastung und damit einer drohenden Burn-Out-Gefährdung. Hierzu werden Indikatoren und Kriterien vorgestellt. Die Teilnehmer/innen reflektieren ihre persönliche privat-berufliche Balance und erarbeiten Wege, wie sie sowohl ein beruflich engagiertes wie ein privat erfülltes Leben führen, innere Belastung abbauen und Burn-Out vermeiden können.

■ Ziel des Seminars

ist es, persönliche Strategien zu erarbeiten, mit deren Hilfe es gelingt, berufliches Engagement und Leistungserfolg mit einem Mehr an Zufriedenheit und Lebensqualität zu vereinbaren und damit dauerhafte Überbelastung und Ausbrennen zu vermeiden.

■ Inhaltsübersicht

- Handlungsfelder beruflich-privater Balance
- Persönliche Bilanz der Berufs- und Lebensziele
- Risikofaktoren für Überbelastung und Burn-Out
- Die verschiedenen Stufen einer Burn-Out-Entwicklung
- Burn-Out-Signale frühzeitig erkennen
- Die eigenen Reaktionsmuster auf Stress und Belastung erkennen
- Belastung abbauen - Mit Belastung anders umgehen
- Ruhe und Gelassenheit entwickeln
- Den eigenen Lebensrhythmus bewusst gestalten
- Meine Lebensziele und berufliche Anforderungen in Übereinstimmung bringen

