

GESUND-GELASSEN-GLÜCKLICH

Strategien zur Früherkennung, Prophylaxe und Therapie des Burnout – Syndroms

Fortbildungs-Seminar für Verantwortungsträger in Industrie, Wirtschaft und Politik

Ziele des Workshops:

Gewinn eines Überblicks über das Syndrom „Burnout“ im Kontext der Geschichte, Forschung, Statistik, Arbeitswelt, Behandlungskonzepte und der diversen Ansätze der Früherkennung und Prävention.

Das besondere Schwergewicht liegt auf praxisbezogenen effizienten Interventionsmöglichkeiten im Bereich des Arbeitgebers und Individuums unter Anwendung der Pferd-Mensch-Interaktion. Das Pferd hat keine Vorurteile und ist für den Menschen ein klarer Spiegel der Persönlichkeit. Nicht zuletzt werden wichtige Grundlagen für die professionelle Selbstsorge vermittelt.

Die Weiterbildung basiert auf dem Buch „Burnout-praxisnah“ von Dr. med. Ferdinand Jaggi, Verlag Georg Thieme, Stuttgart, New York, 2008, welches allen Teilnehmern zur Verfügung gestellt wird und erprobten pferdegestützten Konzepten der Authentic Horse Arts GmbH.

Programm:

1.Tag

1400-1430: Begrüßungskaffee

1430-1500: Vorstellung Referent; Trainerin und Teilnehmer,
Präsentation Ablauf der Veranstaltung
Vorstellung des besonderen Programms mit Pferden als Feedbackgeber
Frage nach individuellen Zielen der Fortbildung,.

- 15:00-15:45: Historisches, Forschung, Filmausschnitt „Stanford Prison Experiment“, The Lucifer Effect , Depersonalisation, Werkzeuge der Früherkennung, Definition, Diskussion. Symptomatologie und Verlauf von Burnout, Frühdetektion der 3 Stressphasen mit psychischen und körperlichen Zeichen, Filmausschnitte, Mobbing als Burnoutauslöser, Film „Mobbing“, Diskussion.
- 1545-1630: Executive Horse Training (Beobachten, Erkennen, Handeln)
- 1645-1715: Kleiner Ausflug in die Natur mit Gedankenaustausch (Zufriedenheitserlebnis als Teilaspekt der Burnoutprävention), Erkenntnisse
- 1715-1900: Executive Horse Training (Selbstführung und deren Auswirkung)
Videoauswertung
- 1930-2130: Nachtessen
- 2130-2245: Arbeitstreffen am Kaminfeuer (bei Kerzenlicht) mit Brainstorming : „Erkenntnisse der Burnout-Prophylaxe“ ausgehend von Erlebnissen der Teilnehmer am Workshop (interaktives Seminar, Pferd-Mensch-Interaktion)
- 2300: Nachtruhe

2.Tag

0730-0830: Morgenessen

0830-0900: Resonanz der Arbeit mit den Pferden anhand von Video-Sequenzen, Beurteilung derselben im Kontext der vorabendlichen Brainstorming –Resultate.

0900-1000: Burnout als Produkt der modernen Arbeitswelt, Statistik, Behandlungsmöglichkeiten Teil I (Erkennen, Entlastung) mit praktischen Übungen der Teilnehmer, Film

1015-1130: Behandlung Teil II (Erholung) mit praktischen Übungen der Teilnehmer, Film

1145-1200: Behandlung III(Ernüchterung) mit Filmbeispiel und Interventionsmöglichkeiten der Prophylaxe (Family Lab, Individuum)

1215-1345: Mittagessen

1400-1430: Praktische Strategien der Prophylaxe von Seiten des Arbeitgebers

1430-1500: Auswahl individueller Präventionsstrategien und Grundlagen der Selbstsorge nach M. Burisch und F. Jaggi

1500-1645: Executive Horse Training (Strategien umsetzen und Ziele erreichen)

1645-1715: Schlusswort, Abschiedskaffee