

## Intensivseminar

# „Die fünf Dimensionen der alltäglichen Burnout-Prophylaxe“

## Alltagsstrategien zur Prävention beruflicher Deformation

Berater\*innen haben häufig ein umfängliches Wissen über Stressbewältigung und Ursachen von Burnout. Es besteht jedoch bei vielen eine erstaunliche Diskrepanz zum Umgang mit sich selbst und zur eigenen Selbstfürsorge.

Doch was soll man Berater\*innen, die schon alles zu dem Thema wissen, Neues vermitteln?

Der immer wieder notwendige Neuaufbau der beruflichen Motivation, und vor allem auch die Vorsorge gegen Erschöpfung, Burnout oder andere Formen der beruflichen Deformation verlangen nicht nur momentane Erlebnisse des Wohlbefindens, sondern vielmehr die Entwicklung nachhaltiger Strategien.

Welche Momente und Fähigkeiten kann ich in meinem persönlichen Alltag finden, die meine Widerstandskraft gegenüber beruflicher Deformation erhöhen.

Die Teilnehmenden werden mit einer Art Tagebuch für „gutes Leben“ mehr Bewusstheit für **die fünf Dimensionen der alltäglichen Burnout-Prophylaxe** erfahren.

Elemente von Bewegung, Entspannung, Genuss, Ablenkung werden dabei wie bei einer schmackhaften Rosine in ihrer Wirkung verdichtet und in vielen kleinen Übungen der Achtsamkeit erprobt.

### Nutzen

- Persönliche Gesundheitsfaktoren wahrnehmen und weiterentwickeln
- Bewusstsein für das Potential der persönlichen Resilienz entwickeln
- Übungen und Anwendungen für mich selbst und meine Klient\*innen

### Inhalte

- Was hält uns gesund – was macht uns krank (wie entsteht Resilienz)
- Die vier Säulen der Stressverarbeitung und gesunder Schlaf
- Freundschaft mit dem Körper schließen am Beispiel des Qi Gong
- Die Bedeutung von Kommunikation und hilfreichen Beziehungen
- Erfolgreiches Konfliktmanagement

### Methoden

- Kurze Impulsreferate, Handouts und Infomaterial
- Spaß, Kommunikation und Kreativität in Kleingruppen
- Einfache kurze Übungen zu Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit
- Erarbeiten von individuellen Möglichkeiten des Alltagstransfers

## Trainer\*innen

Corinna Schilling ist Fachärztin für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie und Palliativmedizin. Schwerpunkte: Schmerztherapie, Akupunktur, Qi Gong, manuelle Therapie und Hypnotherapie. Berufliche Tätigkeit in Berlin.

Claus Derra ist Arzt und Diplompsychologe, Facharzt für Psychiatrie, psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Schwerpunkte: Entspannungsverfahren, Hypnose, Qi Gong, Gruppentherapie, Schmerztherapie, Sozialmedizin. In eigener Praxis in Berlin.

Jürgen Länge wird im Seminar anwesend sein

**Literatur** C. Derra, C. Schilling: Achtsamkeit und Schmerz. Klett-Cotta 2017  
C. Derra: Achtsamkeit - Die Rosinenmethode. TRIAS 2009.  
C. Derra, C. Schilling: Achtsamkeit und gestörter Schlaf. Klett-Cotta 2019

**Termin** 11. September 2023, 14 Uhr – 13. September 2023, 13 Uhr

**Ort:** Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried, direkt am Starnberger See

## Teilnehmer\*innen

max. 20 Berater\*innen im Bereich berufliche Integration / Inklusion

**Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.**

Reservierungen sind auf Anfrage möglich.

**Investition** Seminargebühr: € 490.-  
Seminarpauschale (Ü mit VP im EZ, Raum; Wasser): € 210.-

**Anmeldung** [info@juergenlaenge.de](mailto:info@juergenlaenge.de);

