

## Intensiv – Workshop

### „Die fünf Dimensionen der alltäglichen Burnout-Prophylaxe“ Strategien für Berater\*innen, Therapeut\*innen und ihre Klient\*innen

Fachleute im sozialen Bereich und Gesundheitswesen haben häufig ein umfangreiches 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 Fachkräften, 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
- Unmittelbare Anwendbarkeit für mich selbst und meine Klient\*innen
- Gewohnheiten zum Lebensstil sinnvoll nutzen
- Umfängliche Materialien für die Arbeit mit 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
- Schwerpunkt ist praktisches Üben von Veränderung
- Spaß, Kommunikation und Kreativität in Kleingruppen
- Einfache 2-Minuten-Übungen zu Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit
- Erarbeiten von individuellen Möglichkeiten des Alltagstransfers

**Termin** 3. Juni 2024, 14 Uhr – 5. Juni 2024, 13 Uhr

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

## Investition

Seminargebühr: € 530.-  
Seminarpauschale (Übernachtung Vollpension im Einzelzimmer; Raumnutzung; Mineralwasser; Kurtaxe): € 240.-

## Teilnehmer\*innen

maximal 20 Berater\*innen in sozialen Feldern, Therapeut\*innen, Psycholog\*innen, Ärzt\*innen

**Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.**  
Reservierungen sind auf Anfrage möglich.

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

## Trainer\*innen

2 kompetente, sehr erfahrene Profis

**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.

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