

Burnout bei Frauen: Persönliche Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung

Laut aktueller Schätzungen leiden bis zu 25 % der 36 Millionen Erwerbstätigen in Deutschland unter Burnout. Galt dieses in der Vergangenheit noch als eine typische „Manager-Krankheit“, so wird die Diagnose gegenwärtig am häufigsten bei berufstätigen Frauen gestellt.

Burnout entsteht nicht schlagartig, sondern entwickelt sich in einem schleichenden Prozess. Vorbeugung und Verminderung sind daher von entscheidender Bedeutung.

Im Seminar werden zunächst die grundlegenden Bedingungen und Facetten des Phänomens beleuchtet; anschließend werden konkrete Lösungsstrategien für Frauen erarbeitet. In Selbstreflexion und –diagnostik, im offenen Erfahrungsaustausch, in Diskussionen und in Gruppenarbeiten erhalten die Teilnehmerinnen die Möglichkeiten, das Gelernte auf die persönliche Situation zu übertragen und individuell für sich nutzbar zu machen.

Zielgruppe

Frauen aller Fachbereiche und Ebenen, die vielfältigen hohen Belastungen ausgesetzt sind; Frauen, die mit Stresssituationen souveräner umgehen wollen und einem Burnout vorbeugen möchten bzw. Wege aus dieser Situation suchen.

Inhalte des offenen Seminars und der Inhouse-Veranstaltung

- Was ist Burnout?
- Typische Symptome und Phasen des Burnouts
- Risikofaktoren für Burnout bei Frauen / warum sind besonders Frauen gefährdet?
- Burnout-Prophylaxe: Frühzeitiges Erkennen von Burnout-Symptomen und Gegenmaßnahmen
 - Abgrenzung durch NEIN-Sagen – sich behaupten und nicht ausnutzen lassen!
 - Konflikte situations- und typgerecht meistern – denn Harmonie ist nicht immer gut!
 - Strategien gegen Stress bei Mehrfachbelastungen
- Wege zur besseren Selbstfürsorge – das Berufs- und Privatleben selber bestimmen und positiv beeinflussen durch adäquate Zielsetzung, strategische Planung und Entscheidungsfreude

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 15 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Trainerin



Das zweitägige Training wird von unserer Expertin für dieses Thema geleitet, Dipl.-Päd. Bettina Bartkowiak

Kosten für das offene Seminar

Für das zweitägige Training berechnen wir 290,- € pro Teilnehmerin (MwSt. wird nicht berechnet!). Im Preis enthalten sind Getränke, ein Imbiss sowie die Schulungsunterlagen.

Seminarort

Die Veranstaltung findet im IST-Seminarzentrum, Moskauer Straße 25, 40227 Düsseldorf statt (www.ist-web.de). Das Seminarzentrum ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Außerdem stehen vor dem Gebäude Parkplätze zur Verfügung.

Seminardauer

Montag, 29.10.2012 bis Dienstag, 30.10.2012 jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Diese Veranstaltung wird außerdem als Inhouse-Seminar angeboten. Wir beraten Sie gern.
Kosten für ein Inhouse-Seminar: 2.900 €, zzgl. Fahrtkosten (0,35€/km) sowie evtl. Übernachtung.
Bitte beachten Sie auch unsere Seminarangebote und aktuellen Ankündigungen unter www.dgp.de

Ansprechpartner

Für **organisatorische** Fragen steht Ihnen Frau Andrea Kuhlmann zur Verfügung
Tel. 0211 / 68 85 08 – 15
E-Mail: kuhlmann@dgp.de

Ihre **inhaltlichen** Fragen beantwortet gerne Frau Dipl.-Psych. Christel Sander
Tel. 0211 / 68 85 08 – 12
E-Mail: sander@dgp.de

Anschrift

Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V.
Grafenberger Allee 32, 40237 Düsseldorf
www.dgp.de

Anmeldeformular

Zur Anmeldung schicken Sie einfach eine Mail an kuhlmann@dgp.de oder füllen sie das Anmeldeformular aus und senden es per Fax an **0211 / 68 85 08-29**

Für die Anmeldung mehrerer Personen kopieren Sie bitte die Anmeldung!

Burnout bei Frauen: Persönliche Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung

Für die Veranstaltung am 29. – 30. Oktober 2012 in Düsseldorf melde ich folgende Person/en an:

Name, Vorname

Organisation/Firma

Straße / Postfach

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Wir stellen uns vor

Gründung

1949

Rechtsform

e. V. („non-profit“)

Mitglieder

Ausschließlich juristische Personen

Ziel

Beratung und Begleitung in allen Fragen des Personalwesens
- kompetent, zielorientiert, unabhängig -

Beratungsangebote

- **Personalauswahl (auch e-basiert)**
- **Personal- und Managemententwicklung**
- **Organisationsentwicklung**
- **Fortbildung**
- **Gesundheitsmanagement**
- **Konfliktmanagement**
- **Befragungen**
- **Coaching**

Mitarbeiter

Dipl.-Psychologinnen/-Psychologen
(Arbeits- und Organisationspsychologie)
Psychologisch-Technische Assistenten/innen

Geschäftsstellen

Berlin, Düsseldorf, Hannover, Leipzig, Stuttgart

Geschäftsstelle Düsseldorf

Grafenberger Allee 32, 40237 Düsseldorf
Tel.: 0211/68 85 08-0 - Fax: 0211/68 85 08-29
E-Mail: duesseldorf@dgp.de
www.dgp.de



Zweitätiges offenes Training

am 29. und 30. Oktober 2012
in Düsseldorf

Burnout bei Frauen:

**Persönliche Strategien
zur Vorbeugung
und Bewältigung**

**Deutsche Gesellschaft
für Personalwesen e. V.**