

BURNOUT UND BURNOUT-PRÄVENTION - INNEHALTEN, DAS EIGENE FEUER NÄHREN - UND WIE WEITER?

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

BURNOUT UND BURNOUT-PRÄVENTION - INNEHALTEN, DAS EIGENE FEUER NÄHREN - UND WIE WEITER?

EINLEITUNG

Brennst du für das, was du tust? Begann dein Feuer schon einmal zu flackern oder drohte, zu erlöschen? Weisst du, wie du es neu entflammen und nähren kannst?

Mit diesen Fragen befasst sich die Burnout-Forschung. Wir besprechen die Erkenntnisse daraus mit Blick auf deinen Alltag. Entscheidend ist dabei dein Erleben. Es zeigt dir, ob etwas dein Feuer gefährdet oder nährt.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- kennen Modelle des Burnout-Prozesses
- überblicken Risiko- und Schutzfaktoren aus der Burnout-Forschung
- wissen mehr über ihr inneres Feuer
- kennen Übungen, um innezuhalten und ihr Feuer zu nähren

INHALTE

- Burnout: Definitionen und Prozessmodelle
- Burnout-Prävention: Risiko- und Schutzfaktoren
- Nächste Schritte zur eigenen Burnout-Prävention

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Kurzreferate: Ergebnisse aus der Burnout-Forschung
- Übungen: wahrnehmen, bewerten, nächste Schritte ableiten
- Austausch und Diskussion
Büchertisch: Anregendes und Vertiefendes

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- Gesundheitspsychologin FSP
- Dipl. Focusing-Trainerin
- Dipl. Pflegefachfrau IKP

- Achtsamkeit: Seit 14 Jahren führe ich als Dozentin HF und FH in die Theorie und Praxis der Achtsamkeit ein.
- Focusing: Ich bin seit 28 Jahren mit Focusing unterwegs.
- Erzählen im Klinischen Kontext: Die Praxis ist mir seit meiner Zeit als Pflegefachfrau vertraut. Den theoretischen Rahmen dazu lernte ich in meiner Dissertation kennen.

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten offen.

LEITUNG

Annette Kindlimann

BEMERKUNGEN

Du bist neugierig, wie sich ein Burnout-Prozess im Erleben und Handeln auswirken kann. Du möchtest deine eigene Burnout-Prävention anregen oder vertiefen.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	23.04.2026	09.00 - 17.00 Uhr	32526	CHF 260.-