

---

Hilflose Helfer – Wie schütze ich mich vor dem Ausbrennen im Beruf?

## Description

Wie sehen meine eigenen Kräfte und Ressourcen aus? Bin ich Helfer oder muss mir selbst geholfen werden? Dieses Seminar zielt auf die Bewusstmachung der Personal- und Selbstkompetenzen ab, die eigenen Kraftquellen werden reflektiert, um nicht am Burnout-Syndrom zu erkranken. Eigene Probleme im Umgang mit Arbeits- und Zeitstress dürfen eingebracht werden, um die Berufsidentität von Fachkräften mit langjähriger Erfahrung zu stärken und um Kraft für alles Kommende zu regenerieren.

Seminar:

- Betrachtung der Rolle der Fachkraft im Arbeitsfeld und im Team
- der eigene Umgang mit Kraftquellen und Krafräubern
- Strategien zum Umgang mit Krafräubern
- fachliche Anleitung zum Austausch unter Kollegen