

## Stressmanagement und Schutz vor Burn out

**Zielgruppe:** Angehörige der Sozial- und Gesundheitsberufe,  
Interessierte

**Inhalt:** Sensibilisierung für das Thema auch durch Falldarstellung  
möglicher drastischer Auswirkungen  
Entwicklung von Strategien zur Vermeidung von negativen  
Auswirkungen  
Kennenlernen von konkreten Instrumenten und Methoden  
Bewusstsein für die eigene Balance entwickeln

Der Druck der modernen Leistungsgesellschaft nimmt drastisch zu, die Auswirkungen von Stress und Überforderung führen häufiger zu negativen Auswirkungen auf den Einzelnen und in der Folge zu Problemen bis hin zum Burn out. Das Seminar soll dazu beitragen für dieses Thema sensibilisiert zu werden und den Umgang mit Stress im Alltag erfolgreicher zu gestalten. Damit wird einerseits die eigene Balance leichter möglich andererseits auch der Blick für die Bedürfnisse der Mitarbeiter und Kollegen geschärft.

<b>Termin:</b> 09. Mai 2012	<b>Zeit:</b> von 09.00 bis 17.00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b> 02. Mai 2012	

**Ort:** **KABEG-Bildungszentrum**  
Ehemalige Gynäkologie, 2. OG

**Referent:** **Mag. Dr. Elmar Dobernig**  
Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Kriseninterventionsteam  
Rotes Kreuz

**Unkosten:** Mitarbeiter des KABEG Verbundes €85,- inklusive Unterlagen  
Externe Teilnehmer €95,- inklusive Unterlagen  
**Der Betrag ist vor Beginn der Fortbildung auf das Konto  
KtNr. 1340018 bei der HYPO – Alpe – Adria Bank, BLZ 52000 zu  
überweisen**

**Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen  
Die Einzahlungsbestätigung ist bei Fortbildungsbeginn vorzulegen

**Anmeldung:** **schriftlich** per FAX (Nr. 22023) mit Anmeldeformular oder über die  
**VERA- Bildungsdatenbank** im Intranet

**Stornobedingungen:** Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Stornobedingungen.