

Workshop zur Burnout-Prävention: circa zwei Tage, 09:00- 17:00 Uhr

Tag 1: Vormittag: Modul 1: Zeit- und Energie-Management

Hier geht es darum, dass sich die Gruppe der Teilnehmenden kennenlernt. Zum Einstieg werden die eigene Zeiteinteilung und den Zusammenhang zur eigenen Energie reflektiert, um Schlüsse darüber zu ziehen, welche Quellen und Ressourcen für positive Emotionen bereits vorhanden sind.

Nachmittag: Modul 2: Achtsamkeit

Da eine große Anzahl an Studien immer wieder zeigen, dass Achtsamkeit und Resilienz eng miteinander verknüpft sind, werden in diesem Modul einfache Strategien der Achtsamkeit eingeführt und ausprobiert. Ein Fokus liegt darauf, wie diese Methoden gut in den Alltag integriert werden können.

Tag 2: Vormittag: Modul 3: Leistungsemotionen

Dieses Modul beschäftigt sich mit Leistungsemotionen, Attributionen und den Auswirkungen von Gedanken auf unsere Gefühle. Da sich die Gruppe der Teilnehmenden inzwischen schon etwas besser kennt, besteht hier die Möglichkeit, sich etwas mehr auszutauschen und eigene Standpunkte zu reflektieren.

Nachmittag: Modul 4: Umgang mit Rückschlägen

Da sich das Training vor allem mit Resilienz beschäftigt, geht es hier darum, mögliche Strategien zu entwickeln, wie mit Rückschlägen, beziehungsweise starken Emotionen umgegangen werden kann. Zum Einen werden dazu verschiedene Techniken angeboten, zum Anderen werden die Komponenten von Resilienz erarbeitet.

Abschluss: Modul 5: Work-Life-Harmony

Um einen runden Abschluss zu finden, beschäftigt sich dieses Modul vor allem damit, die Inhalte aus dem Training in das eigene Leben zu integrieren. Außerdem wird Wert darauf gelegt, offene Fragestellungen zu klären und noch einmal explizit Raum für Anmerkungen und eine Reflexion zu geben, sodass alle mit einem positiven Gefühl nach Hause gehen.

Bei Fragen und Anmerkungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
Melden Sie sich einfach unter: N.Glumann@campus.lmu.de.

Vielen Dank.