

Burnoutprophylaxis Practitioner – Psychisch stabil statt labil

Alles auf einen Blick:

Kosten	198,00 €
Zielgruppe	Pädagogen, Pflegeberufe, Interessierte
Kursziel / Abschluss	Zertifikat Burnoutprophylaxis Practitioner

Wer nicht auf sich und seine Gesundheit achtet, ist öfter von psychischen, aber auch physischen Leiden betroffen, die oftmals miteinander verwoben sind. Es ist also kein Wunder, dass, wer einmal erkrankt ist, weitaus länger ausfällt, als Arbeitskraft durch die Teilnahme an regelmäßigen Präventionsangeboten "verloren geht".

Besonders Besorgnis erregend sind die steigenden Zahlen von erkrankten jungen Beschäftigten oder in Ausbildung und Studium. Ganz vorneweg Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind.

Präventionsangebote und regelmäßig praktizierte Routinen zum Erhalt der mentalen Stabilität sorgen für weniger kurzfristige Ausfälle, gesteigerte Motivation, mehr Energie im privaten Bereich, sowie einer geringeren Fluktuation im Team.

Inhalte

Zu sagen, es gäbe "die eine Lösung" wäre falsch und sollte Sie alarmieren. Da, wo Menschen arbeiten, müssen individuelle Ansätze genutzt werden, um der Individualität jedes Einzelnen gerecht werden zu können. Daher legt dieses Seminar den Fokus auf Reflexion, intentionaler Arbeit und Edukation.

Für Sie bedeutet das konkret:

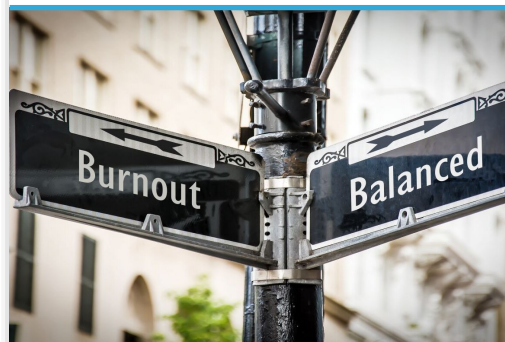
- Einfluss von Epigenetik und Sozialisation
- Mustererkennung in der eigenen Arbeit, Blockaden in der Abgrenzung auflösen
- Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- Resilienzfaktoren und wie sie gefördert werden können
- Skills und Tools zur Eigenregulation, Ablösen von parafunktionalen (wenig nützlich, teils schädlichen) Verhaltensweisen
- Progressive Muskelentspannung

Diese Grundlagenkenntnisse ermöglichen es Ihnen im Nachgang an das Seminar individuell weiterzuarbeiten und die Themen frei nach Ihren Bedürfnissen zu vertiefen.

Hinweise

In den Kursgebühren ist ein Workbook inkl. Script enthalten.

Döpfer Akademie 



Standort

Düsseldorf

Termin(e)

Auf Anfrage

Kursbeginn: November 2025

25.11.2025

Stundenanzahl: 8 UE

Kurszeiten

Dienstag 09:00–17:00 Uhr

Weitere Informationen

Dozent

Carolin Braun

www.carolinbraun.de

Veranstaltungsort

Döpfer Akademie Düsseldorf
Werdener Str. 8
40227 Düsseldorf

Ihre Ansprechpartner

Michael Erdmann

Tel: 0211 17946653

E-Mail: duesseldorf@doepfer-akademie.de

Riya Dagili

Tel: 0211 17946653

E-Mail: duesseldorf@doepfer-akademie.de