

FORTBILDUNGSSEMINAR

Stressmanagement und Burnoutprophylaxe im beruflichen Alltag der Suchthilfe

Der Wandel in den Einrichtungen der Suchthilfe hinterlässt seine Spuren. Einige Folgen davon sind: Geldmangel, Personalmangel, Mangel an Zeit und Wertschätzung. Zu einer ohnehin kräftezehrenden Arbeit mit abhängigen und gefährdeten Klienten haben sich in den letzten Jahren Aufgaben- und Anforderungsprofile, sowie der Erfolgsdruck der Beschäftigten und Führungskräfte verschärft.

Die Situation spiegelt sich auch im Alltag der Klientinnen und Klienten wieder. Auch sie leiden immer mehr unter Stress und Belastungssituationen, die ein zufriedenes, suchtmittelunabhängiges Leben erschweren.

Stress wird oft als von außen kommend und darum als nicht veränderbar erlebt, wobei sich Menschen den Belastungen häufig hilflos ausgeliefert fühlen.

Ein stressfreies Leben führen zu wollen, ist ein unrealistisches Ziel; zumal oft nur ein schmaler Grat den gesundheitsschädlichen Distress vom unschädlichen Eustress trennt, der uns Befriedigungs- und Glücksgefühle gibt.

Fortbildungsziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich mit inneren und äußeren stressauslösenden Bedingungen und mit individuellen Stressreaktionen auseinander. Sie lernen, wie sie mit Stress konstruktiv umgehen können und entwickeln ein persönliches Stressbewältigungsprogramm für den Transfer in den Alltag. Durch hohe Selbsterfahrungsanteile wird der Transfer auf die stressprophylaktische Arbeit mit Klientinnen und Klienten ermöglicht.

Fortbildungsinhalte

- Hintergrundinformationen zur Stresstheorie
- Individuelle Stressanalyse:
 - Stressoren und ihre Ursachen im beruflichen und privaten Leben
 - Anzeichen von Überforderung /chronischem Stress
 - Die Folgen von chronischem Stress – das Burnout-Syndrom
- Stressbewältigung – zentrale Ansatzpunkte:
 - Strategien der langfristigen Stressbewältigung und der kurzfristigen Erleichterung
 - Techniken der kurzfristigen Erleichterung, u.a. Entspannungstechniken
 - Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern
 - Die Rolle von Bewertungen
 - Einstellungen und Gefühle bei der Stressentstehung
 - Stressvermindernde Gedanken aktivieren
 - Leitfaden für Anti-Stress-Strategien

Datum Mi - Fr, 7. - 9.9.2011

Methoden Übungen, Entspannungstechniken, Rollenspiele, kreative Lernmethoden, Theorie-Inputs, Selbstreflexions-Checklisten

Zielgruppe Beschäftigte aus Einrichtungender Suchthilfe und angrenzender Arbeitsfelder

Referentin **Renate Hofmann-Freudenberg**

Teilnehmerzahl maximal 15 Personen

Arbeitszeiten Beginn Mi 12.00 Uhr, Ende Fr 15.00 Uhr, eine Arbeitseinheit am Abend

Anmeldeschluss 8. August 2011

Ort Haus Nordhelle, Zum Koppenkopf 3, 58540 Meinerzhagen, Telefon: 02358 8009 0

Teilnahmebeitrag **395,00 Euro** pro Person inkl. Unterkunft im Einzelzimmer und Vollpension. Die Kosten im Bildungshaus betragen **115,00 Euro**. Die Seminargebühr inklusive Seminarunterlagen betragen **280,00 Euro**.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem **FORTBILDUNGSSEMINAR**

Stressmanagement und Burnoutprophylaxe im beruflichen Alltag der Suchthilfe

am **7. - 9. September 2011** im Haus Nordhelle,
in **Meinerzhagen** an.

Bei einer Absage nach Ablauf der Anmeldefrist (8.8.2011) bleibt der Tagungsbeitrag fällig. Mir ist bekannt, dass meine Daten für die Tagungsorganisation gespeichert werden und meine Adresse zur Bildung von Fahrgemeinschaften gespeichert wird.

anmeldung

*Trägungs-
organisation:*

Landschaftsverband Westfalen-Lippe
LWL-Koordinationsstelle Sucht
Warendorfer Straße 27
48143 Münster

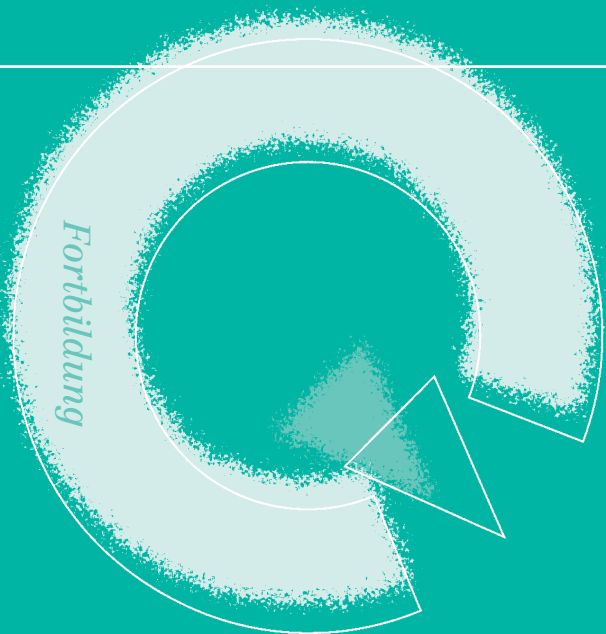
Infos zu Inhalten:

Barbara Harbecke
Tel. 0251 591-5508
barbara.harbecke@lwl.org

Anmeldung:

Elisabeth Rocklage
Tel. 0251 591-5383
Fax: 0251 591-5484
elisabeth.rocklage@lwl.org

Anmeldungen mit beiliegender
Anmeldekarte oder per Internet.
Teilnehmerzusage ca. 3 Wochen
vor Seminarbeginn.



*Stressmanagement
und Burnoutprophylaxe
im beruflichen Alltag
der Suchthilfe*

7.-9.9.2011
Meinerzhagen

LWL

Für die Menschen,
Für Westfalen-Lippe.

An den
Landschaftsverband Westfalen-Lippe
LWL-Koordinationsstelle Sucht
Warendorfer Straße 27
48143 Münster

Name, Vorname

Beruf

Dienststelle/Organisation

Adresse der Dienststelle

PLZ, Ort

Telefon/Telefax

E-Mail