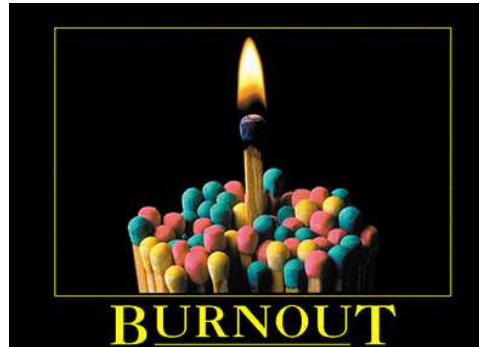


## Workshop Burnout - Zuerst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt!



### Hintergrund

Immer mehr Menschen sind vom Burnout-Syndrom betroffen. Höhere Belastungen am Arbeitsplatz, hektischere Zeiten und komplexere Zusammenhänge im Zusammenleben und sich schnell verändernde Gesellschaftssituationen führen zu zunehmendem Kräfte- und Energieverschleiss.

Grundsätzlich kann jeder Mensch in unserer Gesellschaft von Burnout betroffen werden. Sowohl ein Kadermitglied einer Grossfirma, als auch ein Bauer oder eine alleinerziehende Mutter können an Burnout erkranken (Burnout ist noch nicht als Krankheit anerkannt).

Die Sensibilisierung auf das Thema mit der Möglichkeit zur Früherkennung fördert Verständnis und hilft bei der konkreten Lösungssuche.

### Kursinhalte

- "Wofür bin ich Feuer und Flamme?"  
Die persönlichen Antreiber – Grundrichtung der Persönlichkeit nach der Individualpsychologie Alfred Adlers
- Burnout-Phasen nach Freudenberg und North
- Psychische und physische Veränderungen vor einem Burnout erkennen
- Burnout-Prävention allgemein und Coaching als Burnout- Prävention im Speziellen
- Zusammenarbeit zwischen betroffener Person, Coach, Arzt/Psychiater, Psychologe, Arbeitgeber
- Effektive und effiziente Integration nach einem Burnout durch Coaching-Begleitung und Zusammenarbeit mit anderen Institutionen
- Persönliche Fallbeispiele

**Anmeldung und weitere Infos unter: [www.coaching4business.ch](http://www.coaching4business.ch)**

## Kursziele

- Sie sind in der Lage, Ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen und passender einzusetzen.
- Sie können Frühsymptome einer kontinuierlichen Arbeitsmüdigkeit bei sich und bei Menschen in Ihrem (Arbeits-)Umfeld erkennen.
- Sie sind in der Lage, Burnout gefährdete Personen (Mitarbeitende, Lebenspartner, Arbeitskollegen, ...) in Ihrem Umfeld zu erkennen.
- Sie kennen Massnahmen und Vorgehen im Falle einer Gefährdung oder eines Burnouts bei sich oder bei Personen in Ihrem Umfeld.
- Sie befassen sich anhand konkreter Fallbeispiele mit den Symptomen, den Auswirkungen und den zu ergreifenden Massnahmen bei Burnout.
- Sie sind in der Lage, die Zusammenarbeit der beteiligten Institutionen zur Unterstützung einer gefährdeten oder erkrankten Person zu initialisieren.

## Arbeitsformen

- Theoretische Grundlagen durch Referate/Präsentationen
- Lehrgespräche
- Gruppenarbeiten
- Einzelarbeiten
- Praktische Übungen in Gruppen und im Plenum

### Kontakte:

Elacon AG  
Mario Aeberhard  
Tel. 079 300 08 50  
[mario.aeberhard@elacon.ch](mailto:mario.aeberhard@elacon.ch)

Eigerweg 28  
3073 Gümligen (BE)

LEQUA  
Catharina Jlaro  
Tel. 076 334 32 32  
[jlardo@lequa.ch](mailto:jlardo@lequa.ch)

Oberrüttenenstr. 21a  
4522 Rüttenen (SO)

## Referentin, Referenten

### **Catharina Jardo**



Catharina Jardo, psychologische Beratung nach Individualpsychologie, Geschäftsleitung der LEQUA Coaching und Schulung für Persönlichkeitsentwicklung.

Sie spezialisierte sich auf Ablösungsprozesse, Reorganisation und Stellenlosigkeit.

C. Jardo repräsentierte die Schweiz in der Doku-Reihe von Arte TV "Wege aus der Krise" mit dem Workshop "Stellenlos – ohne Trauer keine Power: Da in jeder Krise eine Chance steckt, gilt es, sie zu Erkennen um neue Lebensfreude zu wecken."

### **Mario Aeberhard**



Mario Aeberhard, dipl. Coach SCA, Geschäftsleiter und Partner der Elacon AG, Gümligen.

Zu den Spezialgebieten im Coaching gehören Führungs-Coachings. In diesem Zusammenhang sind Burnout und Live-Balance häufig ein Coaching-Thema.

M. Aeberhard hat sowohl Burnout gefährdete als auch Führungspersonen beim Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess nach einem Burnout als Coach begleitet.

### **Andi Zemp**



Andi Zemp, lic. phil., Leitender Psychologe in der Privatklinik Wyss AG in Münchenbuchsee.

Zusätzlich zu dieser Führungsfunktion arbeitet er als Coach und Psychotherapeut.

A. Zemp ist im Bereich Burnout spezialisiert, sowohl in der Prophylaxe als auch in der Behandlung und in der Integration von Burnout geheilten Patienten.

## Workshop Burnout -

### Zuerst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt!

- Zielgruppe: Betroffene, Führungspersonen, Personalverantwortliche
- Ihr Nutzen:
- Sie erkennen die Frühsymptome einer kontinuierlichen Arbeitsmüdigkeit bei sich und Menschen in Ihrem (Arbeits-)Umfeld.
  - Sie erleben Ihr eigenes Energiepotential unter einem neuen Blickwinkel und verbessern diesbezüglich Ihre Wahrnehmung.
  - Sie erkennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und erarbeiten ein erweitertes Verständnis im Umgang mit Stress.
  - Sie optimieren Ihre Entlastungsmöglichkeiten.
  - Sie erkennen, welche Chancen in einer Krise stecken, und wie die Lebens- und Arbeitsfreude belebt werden kann.
  - Anhand von Fallbeispielen werden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet, die mit der Unterstützung von Fachpersonen und Methoden wie Coaching, Beratung und psychologische Betreuung realisiert werden können.
- Leitung/Referenten: Catharina Jardo, psychologische Beraterin, Coach  
Mario Aeberhard, Geschäftsleiter, dipl. Coach SCA  
Andi Zemp, Leitender Psychologe, Privatklinik Wyss AG
- Termin: Der Kurs findet in zwei Teilen statt:  
**Teil 1:** Mittwoch, **14.03.2012**, 13:30 – 17:30  
**Teil 2:** Mittwoch, **28.03.2012**, 08:30 – 17:30
- Ort: Parkhotel Langenthal  
Weststrasse 90  
4900 Langenthal  
[www.parkhotel-langenthal.ch](http://www.parkhotel-langenthal.ch)
- Preis: CHF 550.-  
inkl. Mittagessen am 28.03.12, Willkommenskaffee, Pausenerfrischung, Kursdokumentation
- Anmeldeschluss: 5. März 2012  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.  
Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung der Teilnahme kann eine Ersatzperson für Sie den Kurs besuchen.