



Jürg Hartmann
Beratung, Coaching & Supervision
Wellenbergstr. 39
Tel. 052 720 10 42

8500 Frauenfeld, im August 2007

praxis.hartmann@bluewin.ch
www.hartmann-coaching.ch

Burnout-Prävention als interne Weiterbildung

Sehr geehrte Damen und Herren

Nach nunmehr einigen Jahren einschlägiger Erfahrungen mit der Burnout-Thematik gelange ich mit folgender Idee an Sie:

Ich bin nach wie vor überzeugt, dass sich einem Burnout vorbeugen lässt, und die Dramatik wie auch die finanziellen Konsequenzen sind m.E. konkret vermeidbar.

Lassen Sie mich hier kurz die verschiedenen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten auflisten:

Vortrag 2 1/2 Std.

mit praktischen Beispielen und einer Fragerunde am Schluss, Zeitaufwand ca. 2 1/2 Stunden inkl. Pause, TeilnehmerInnen-Zahl unbeschränkt, Ziel: Uebersicht über die Burnout-Thematik, Sensibilisierung und erste Schritte zur Bewusstheit im Umgang mit Burnout-Symptomen.

Workshop 1 Tag / 2 Halbtage

Inputs zur Burnout-Thematik und konkrete Transfers auf die persönliche Situation. Burnout-Test plus Auswertung, die Antreiber-Thematik (Miniskript) in Theorie und Praxis, die Burnout-Entwicklung und die zugehörige Symptomatik mit konkreten Checklisten, das Thema „Konditionierung und konditionierte Reflexe im Kontext von Handy, Agenda und E-Mail“ (Pawlow) und natürlich – immer wieder – die Stressthematik mit all ihren Facetten u.a.m. sowie Raum für persönliche Fragen der TeilnehmerInnen. Zeitaufwand 1 Tag (ca. 6 Std.) bzw. 2 Halbtage à ca. 3 Stunden.

Workshop vertieft 3 Halbtage

Programm wie beim Workshop, aber mit einem zusätzlichen Halbtage zu einem späteren Zeitpunkt (nach einigen Wochen). Zentrales Anliegen ist hier, die Thematik zu vertiefen im Sinne der Nachhaltigkeit, dies u.a. mit der Bildung von Lernteams: Zweiergruppen, die sich gegenseitig aus der Burnout-Präventions-Perspektive über die Schulter gucken, sich gegenseitig unterstützen, aufmerksam machen, die Aussenperspektive einnehmen u.a.m.

Grundsätzlich sind selbstverständlich jederzeit auch andere Varianten möglich, das wird jeweils im Vorgespräch abgeklärt und vereinbart. Mein Anliegen ist natürlich, Ihnen ein Ihren Bedürfnissen möglichst gut angepasstes Angebot zu machen!

Die Kosten belaufen sich für grössere Gruppen pro Halbtage auf Fr. 950.- (mittlerer Ansatz BSO) plus Spesen.

Natürlich freue ich mich, mit Ihnen in Kontakt zu kommen. Sie erreichen mich telefonisch oder via E-Mail (siehe oben).

Mit freundlichen Grüssen

Jürg Hartmann

siehe auch www.burnout-coaching.ch