

„Chill mal deine Basis ...!!“

Stress- & Burnoutprävention für Berufstätige aus psychosozialen Arbeitsfeldern



Das Thema Stress & Burnout wird in psychosozialen Arbeitsfeldern oft thematisiert und es sind folgende Aspekte wahrzunehmen:

- Vielen Fachkräften gelingt der zur psychischen und physischen Regeneration notwendige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung nicht (mehr)
- Sie leben in einer permanente Anspannungssituation (Latente Ängste bezüglich Arbeitsplatzverlust; Verschärfung der Probleme der AdressatInnen; Zweifel an eigener Bewältigungskompetenz)
- Das Thema Stress & Burnout ist allgegenwärtig, jedoch wird sich wenig damit befasst

Im Workshop werden folgende Themen bearbeitet:

- Grundwissen zum Thema Stress & Burnout
- Ansatzpunkte zur Stress- & Burnoutprävention (kurz- & langfristige Strategien)

Trainer: Tom Kuchler

Landesarbeitskreis (LAK) Mobile Jugendarbeit Sachsen e.V. (www.mja-sachsen.de), Leitungsteam Sächsisches Institut für Systemische Beratung & Therapie/ Familientherapie Hohenstein-Ernstthal (SIS) e.V. (www.sis-ev.de); Systemischer Berater, Therapeut/ Familientherapeut, Supervisor, Dozent & Lehrtherapeut (SG), Systemisch-lösungsorientierter Coach (isi), Stresspräventionstrainer (IFT)



Ort: SIS e.V., Damaschkeweg 16; 09337 Hohenstein-Ernstthal

www.sis-ev.de

Datum: **27. März 2015** (10.00 Uhr – 18.00 Uhr)

Preis: 30,- € Mitglieder des LAK und Weiterbildungsteilnehmer des SIS;
40,- € Andere TN

Hinweis: **Barzahlung vor Ort! Das Seminar findet ab 6 TN statt.**
Änderungen vorbehalten.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für diese Veranstaltung an

Seminar: „Chill mal deine Basis!!“

(per Post/ Fax oder mit u.g. Text per eMail)

Name:

Email:

Telefon:

Mobiltelefon:

Fax:

Anschrift:

Mitglied LAK : ja nein
SIS-Weiterbildungsteilnehmer ja nein

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Landesarbeitskreis Mobile Jugendarbeit Sachsen e.V. (<http://www.mja-sachsen.de/agb/pdf>) akzeptiere ich.

Datum/ Unterschrift

**Landesarbeitskreis
Mobile Jugendarbeit Sachsen e.V.**
Karl-Liebknecht-Straße 19; 09111 Chemnitz
Mobiltelefon: 01 74/ 61 81 152
Fax: 03 71/ 36 47 62
www.mja-sachsen.de, lak@mja-sachsen.de



gefördert durch den



Freistaat Sachsen



Sächsisches
Institut für
Systemische
Beratung und
Therapie/
Familientherapie
Hohenstein-
Ernstthal e.V.

