

# „Auf hoher See“ – oder „Salz in der Suppe“ ?!

## 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](http://www.mja-sachsen.de)), Leitungsteam Sächsisches Institut für Systemische Beratung & Therapie/ Familientherapie Hohenstein-Ernstthal (SIS) e.V. ([www.sis-ev.de](http://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](http://www.sis-ev.de)

Datum: **Mittwoch, 9. Oktober 2013** (10.00 Uhr – 18.00 Uhr)

Preis: 30,- € Mitglieder des LAK und aktuelle 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: „Auf hoher See“ oder „Salz in der Suppe“

(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  
D-09111 Chemnitz  
Mobiltelefon: 01 74/ 61 81 152  
Fax: 03 71/ 36 47 62  
[www.mja-sachsen.de](http://www.mja-sachsen.de), [lak@mja-sachsen.de](mailto:lak@mja-sachsen.de)



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