



*Konsequent auf Erfolg ausgerichtet?
Besser gleich zu POLIS-Seminare.*

Schulverwaltung entwickeln und gestalten.

Seminarprogramm für Schulsekretärinnen und Assistentinnen der Schulleitung

KAMPF DEM BURNOUT IM SCHULSEKRETARIAT



KAMPF DEM BURNOUT IM SCHULSEKRETARIAT

Dauer: 1 Tag

Die Teilnehmer erhalten Einblick in die Hintergründe des Burnout-Syndroms, lernen Symptome und Verlaufsformen kennen und setzen sich mit den Ursachen auseinander, die die Entstehung des Burnout-Syndroms innerhalb des Arbeitsplatzes Schulsekretariat begünstigen. Neben der „Früherkennung“ des Burnout-Syndroms und entsprechenden Gegenmaßnahmen geht es darüber hinaus um die Frage, wie Rahmenbedingungen präventiv gestaltet werden können und welche Rolle die Eigenverantwortung spielt, damit Burnout erst gar nicht entsteht, sondern die Teilnehmer langfristig Leistung bringen können, ohne dabei auszubrennen.

Seminarinhalte:

- Vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand - wo liegt der Unterschied zwischen Burnout, Depression und einer einfachen Erschöpfung?
- Woran erkenne ich das Burnout-Syndrom? Welche Frühwarnsysteme gibt es?
- Burnout - die Stufen zum Kollaps
- Ausgebrannt - warum? Welche Ursachen und Mechanismen lassen Menschen ausbrennen?
- Risiko-Kandidaten: Wer ist besonders gefährdet?
- Burnout - den Teufelskreis verstehen.
- Heraus aus der totalen Erschöpfung – alle was hilft
- Wirksame Gegenmaßnahmen einleiten
- Prävention - wie kann ich mich langfristig vor einem Ausbrennen im Schulsekretariat schützen?