



**Ihre mobile Akademie**

PuMA Pflege und Management Akademie UG

(haftungsbeschränkt)

Kamphecke 193

44339 Dortmund

Tel. 0231 98977212

Fax 0231 98977213

[www.puma-bildung.de](http://www.puma-bildung.de)

## Ausschreibung

### Burnout - Stressmanagement

Im Jahr 2012 wurden bundesweit 60 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen registriert. Die Zahl dieser Fehltage wegen psychischer Erkrankungen ist deutlich angestiegen; in den letzten 11 Jahren um mehr als 97 Prozent.

Psychische Erkrankungen sind außerdem die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühberentungen. Zwischen 1993 und 2014 stieg der Anteil von Personen die aufgrund seelischer Leiden frühzeitig in Rente gingen, von 15,4 auf 43,1 Prozent. Gegenüber dem Jahr 2000 entspricht dies einer Steigerung der Fallzahlen von über 40 Prozent. Berentungsfälle wegen "psychischer und Verhaltensstörungen" treten deutlich früher ein, das Durchschnitts-alter liegt hier bei 48,1 Jahren.

#### Inhaltliche Beschreibung:

Die Anforderungen in der Pflege wachsen ständig und selbst erfahrene und professionell Tätige brauchen ein bestimmtes Maß an Unterstützung in Verbindung mit ihrer autonomen Handlungsfähigkeit.

Die Teilnehmer lernen individuelle Strategien und Interventionstechniken, um diese Unterstützung zu finden und mehr berufliche Zufriedenheit zu erlangen. Dabei geht es auch darum, den Teilnehmern die theoretischen Grundlagen der Entstehung von Stress zu verdeutlichen und Ihnen individuelle Strategien zur Stressanalyse und zur Stressbewältigung zu vermitteln. Es wird Ihnen deutlich gemacht, welche Entspannungsverfahren bei welchem „Stresstyp“ erfolgsversprechend sind und wie sie stressinduzierende Überzeugungen ändern können.

#### Ziele der Fortbildung:

Ziel dieses Tagesseminars ist die Sensibilisierung der Teilnehmer, um auslösende Bedingungen für ein Burnout-Syndrom zu erkennen und Fähigkeiten zu entwickeln, diesen Auslösern entgegenzusteuern.

Zielgruppe: Führungskräfte / Praxisanleiter / Pflegefachkräfte / Sozialer Dienst / Betreuungskräfte

Dauer: 1 Tagesseminar jeweils 9-16 Uhr

Dozent: Christian Diekers, Dipl.-Psychologe, Psychoonkologe

Termine: 11.9.2017, Hotel Wittekindshof, Dortmund

Tagungsgebühr: 159,- € incl. Mittagessen und Tagungsgetränke