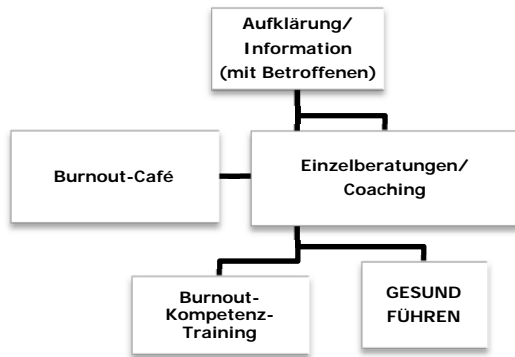


## Burnout-Prävention

Ein Angebot für Burnout-Betroffene und deren Angehörige und Freunde

### Von der Aufklärung zur Hilfe



### Das Burnout-Café

Das Burnout-Café bietet eine Plattform, in der sich Burnout-Betroffene mit Gleichgesinnten austauschen können. Einmal im Monat treffen sich Betroffene, deren Freunde, Bekannte und Angehörige, um sich in einem „geschützten Rahmen“ in lockerer Atmosphäre bei Tee und Gebäck über das Thema Burnout, die Möglichkeiten geholfen zu bekommen und zu helfen, auszutauschen.

Selbstverständlich bleibt „ALLES im Raum“. **Diskretion** und **Anonymität** sind gewährleistet. Fachexperten und Referenten aus dem Gesundheitsbereich informieren zu den unterschiedlichen Themen rund um das Thema Stress, Burnout und über Hilfestellungen und Neuheiten aus dem Gesundheits- und Präventionsbereich.

Im abschließenden Praxisteil werden Übungen und Techniken erlernt und durchgeführt, die den körperlichen und seelischen Ausgleich im Alltag unterstützen können.

Das Burnout-Café findet in regelmäßigen Abständen (1x pro Monat) statt und wird von **Christina Eisenmann** (Burnout-Präventions-Expertin, Lebensbrücke) kompetent geleitet und moderiert.

### Kosten für das Burnout-Café

10,- € für kleine Snacks, Getränke (alkoholfrei) und die Fachvorträge.

**Sie haben die Möglichkeit an folgenden Burnout-Café Terminen teilzunehmen:**

\* in den Räumlichkeiten der *Arbeitnehmerseelsorge, katholisches Zentrum St. Fidelis, Straßburger Straße 39 in Offenburg*

**Terminüberblick für 2013 jeweils ab 18 Uhr** (letzter Mittwoch 1x pro Monat)

**nächster Termin:**

**26. Juni 2013 das Event im Burnout Café: LACHYOGA** nach dem Motto "Lachen ist der größte Feind des Stresses"

(auch alle Lachyoga-Interessierte sind herzlich willkommen)

**24. Juli 2013**

**25. September 2013**

**30. Oktober 2013**

**27. November 2013**

**18. Dezember 2013**

**Anmeldung zum Burnout Café entweder über IG Metall Offenburg**

Telefon: 0781 91908-30

Email: [offenburg@igmetall.de](mailto:offenburg@igmetall.de)

**oder über Christina Eisenmann**

Telefon: 07832 976801

mail: [christina@eisenmann-lebensbruecke.de](mailto:christina@eisenmann-lebensbruecke.de)

Internet:

[www.eisenmann-lebensbruecke.de](http://www.eisenmann-lebensbruecke.de)

Alle Interessenten, Familienangehörige und Nicht IG Metall-Mitglieder sind herzlich willkommen.

### Die Beratungssprechstunde

#### Was erwartet mich?

Im Rahmen der Beratungssprechstunde haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Beratungsgespräch mit einem unserer Experten

- › **Christina Eisenmann** (Burnout-Präventions-Trainerin)
- › **Franz Feger** (Arbeitnehmerseelsorger)
- › **Thomas Kaiser** (Burnout-Betroffener)

zu führen. So können Sie im absolut geschützten Rahmen (in den Räumlichkeiten der Lebensbrücke oder der IG Metall) über Ihre derzeitige Situation sprechen und die weiteren Schritte klären. Die Wahl des Gesprächspartners obliegt Ihnen.

Alle Gesprächspartner sichern Ihnen schriftlich Stillschweigen über den Inhalt des Gespräches zu.

#### An wen muss ich mich wenden?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des IG Metall Büros in Offenburg koordinieren die Termine. Sie rufen dort einfach an und teilen mit, dass Sie eine Beratungssprechstunde wünschen und welchen Gesprächspartner Sie gewählt haben. Zur telefonischen Abstimmung wird sich unser Experte mit Ihnen direkt in Verbindung setzen.

**Anmeldung zur Beratungssprechstunde bitte über IG Metall Offenburg**

Telefon: 0781 91908-30

Email: [offenburg@igmetall.de](mailto:offenburg@igmetall.de)

#### Kontaktdaten für Anmeldung

IG Metall Offenburg, Okenstraße 1c, 77652 Offenburg

Telefon +49 (781) 91908-30

Telefax +49 (781) 91908-50

Email: [offenburg@igmetall.de](mailto:offenburg@igmetall.de)

#### **Kosten für die Beratungssprechstunde:**

20,- € für Einzelgespräch (Dauer ca. 60 Min.)  
Die IG Metall beteiligt sich bei ihren Mitgliedern an diesen Kosten mit 10,- € (Nicht IG Metall-Mitglieder zahlen den vollen Preis von 20,- €).

#### **Das Burnout-Kompetenz-Training (BKT)**

Ob ein/-e Mitarbeiter/-in von einer Burnout-Erkrankung bedroht oder betroffen ist, ist oft schwer zu erkennen. Noch schwerer ist es, diese/-n Mitarbeiter/-in in geeigneter Weise anzusprechen und eine gemeinsame Lösung zu erarbeiten.

Das BKT ist eine Trainingsmaßnahme, die die erforderlichen Kompetenzen vermittelt und trainiert. Es umfasst sowohl theoretische Unterweisungen als auch praktische Übungen. Über einen Zeitrahmen von 3-4 Seminartagen lernen die Teilnehmer nicht nur die Ursachen und (Aus-)Wirkungen einer Burnout-Erkrankung kennen, sondern durchlaufen praktische Übungssequenzen zum Umgang mit Burnout-Betroffenen.

#### **Zielgruppe:**

- ▶ Betriebsrätinnen und Betriebsräte, Betriebsobleute, Vertrauenspersonen
- ▶ Mitarbeiter /-innen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, des Personalmanagements und Personalverantwortliche

**Bei Interesse am Burnout-Kompetenz-Training oder am Seminar: GESUND FÜHREN bitte ich Sie um eine Terminvereinbarung unter:**

**Christina Eisenmann**

Hildebrandstraße 3, 77790 Steinach

Tel.: 07832/ 976801

Mobil: 0151 51630085

[christina@eisenmann-lebensbruecke.de](mailto:christina@eisenmann-lebensbruecke.de)

#### **GESUND FÜHREN – sich und andere:**

**Das hundertfach erprobte und erfolgreiche Seminar für Führungskräfte**  
(nach Dipl. Psychologin Dr. Anne Katrin Matyssek)

#### **Worum geht es im Seminar?**

Führungskräfte sind gefordert, wenn es darum geht, Motivation, Betriebsklima und Anwesenheitsquote zu verbessern. Sie sollen z.B. Kränkungen vermeiden, Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen – angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe.

Das Seminar zielt darauf ab, den Teilnehmern die Auswirkungen von Führungsverhalten auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Anwesenheit ihrer Mitarbeiter/innen bewusst zu machen und gesundheitsgerechtes Führungsverhalten zu fördern. Dabei muss zunächst die Grundlage stimmen:

***Auf sich selber acht zu geben und sich pfleglich zu behandeln***

#### **Inhaltliche Ziele**

- Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Anwesenheit/ Gesundheit
  - o bewussterer Umgang mit dem Thema
- Gesund mit dem (auch belasteten!) Mitarbeiter/ Team umgehen
  - o Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau für den Mitarbeiter
- Gesund mit sich selbst umgehen
  - o Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau für die Führungskraft
- Handlungsimpulse zur Transfersicherung für 2 und 3

#### **letztendliches Ziel des ganzen Seminars:**

**Erhaltung und Stärkung der Arbeitsfähigkeit und Produktivität durch mehr Wohlbefinden und Fehlzeiten-Reduzierung**

## *Wie geht's weiter?*

...

*nach der Eröffnung des  
Burnout-Cafés*



Offenburg



ARBEITNEHMER  
SEELSORGE

ERZBISTUM FREIBURG



einfach sein