

# **Burnout – Krankheit oder Entscheidung**



Quelle Bild: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Kurs 1: 22.2.2022**

**Kurs 2: 1.11.2022**

## **Burnout – Krankheit oder Entscheidung**

Unser Leben ist in einigen Bereichen gezeichnet von Leistungsdruck, Schnellebigkeit, Hektik, Oberflächlichkeit, Materialismus, Negativität etc.

Sind wir Opfer dieser Lebensstrukturen oder können wir doch selber entscheiden? Wir leben in einer privilegierten Zeit und doch scheinen wir "gefangen" zu sein. Wie schaffen wir es, aus unserem "Hamsterrad" auszusteigen? Wie gelangen wir zu mehr Selbstbestimmung und neuen Perspektiven in unserem alltäglichen Leben?

## **Zielpublikum**

Der Kurs richtet sich sowohl an Fachpersonen aus dem Bereich der Pflege, Betreuung und Begleitung (Fortbildung EMR) als auch an weitere interessierte Personen.

## **Kursziele**

Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, Burnout aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und kennen Strategien, um bei sich selbst oder bei Betroffenen Situationen einzuschätzen und mögliche Schritte einzuleiten.

## **Kursinhalte**

- Was ist Burnout?
- Welche Ursachen führen dazu?
- Erklärungsmodelle
- Prävention und Therapiemöglichkeiten

<b>Kursleitung</b>	Henri Fleury kantonal approbierter Naturheilpraktiker und klassischer Homöopath, Dozent an Naturheil- praktiker- und Pflegeschulen, Erwachsenen- bildner SVEB
<b>Daten, Zeiten</b>	9.00 - 16.00 Uhr Kurs 1: Dienstag, 22. Februar 2022 Kurs 2: Dienstag, 1. November 2022
<b>Kurskosten</b>	Fr. 250.–
<b>Anmeldeschluss</b>	Kurs 1: Montag, 31. Januar 2022 Kurs 2: Montag, 3. Oktober 2022
<b>Online-Anmeldung</b>	Über diesen <a href="#">Link</a> gelangen Sie zur Online-An- meldung auf unserer Webseite <a href="http://www.bgs-chur.ch/kurse">www.bgs-chur.ch/kurse</a>

**Abmeldung Kurse**

Abmeldungen bis zum Datum des Anmeldeschlusses sind ohne Kostenfolge. Bei späterer Abmel-  
dung ist der gesamte Betrag der Kurskosten zu entrichten.

Bei ungenügender Anzahl Anmeldungen behält sich das Bildungszentrum Gesundheit und Sozia-  
les das Recht vor, den Kurs zu verschieben oder abzusagen.