

Seminar „Leuchten statt ausbrennen - Burnout verhindern!“

Nerven Sie manchmal Ihre Arbeitsbedingungen?
Möchten Sie Ihren Stress in den Griff bekommen
und gelassen durch den Berufsalltag gehen?

GebärdensprachdolmetscherInnen gehören aufgrund ihrer anspruchsvollen Tätigkeit zur Risikogruppe für Burnout.

Mit unserem Kompaktkurs optimieren Sie Ihr Stressmanagement
und schützen sich nicht nur vor Burnout,
sondern können Ihr Leben in allen Bereichen mehr genießen!

Inhalte:

- Definition - Was versteht man unter Burnout?
- Risikofaktoren - Warum sind Gebärdensprachdolmetschende gefährdet?
- Symptome - Was könnte ein Hinweis für mich sein?
- Burnout-Prävention und Selbstfürsorge - Was kann ich vorbeugend tun?
- Feedback einholen und geben - Wie kläre und nutze ich schwierige Situationen?
- Abgrenzung - Wie kann ich „Nein“ sagen?

Wenn einer oder mehrere Punkte für Sie zutreffen, passt dieses Seminar für Sie:

- Ich bin manchmal wegen meiner Arbeit(-sbedingungen) ziemlich frustriert.
- Ich arbeite mehr oder weniger, als ich eigentlich möchte.
- Manchmal fällt es mir schwer, mich neutral gegenüber meinen Kunden zu verhalten
- Ich erzähle meinen FreundInnen/PartnerInnen oft, was mich bei der Arbeit belastet oder ich vermeide es bewusst, darüber zu reden.
- Manchmal überlege ich, mit dem Dolmetschen aufzuhören und was ganz Anderes zu tun.
- Ich möchte meine Arbeit zufriedener ausführen.

Seminarleitung:

Luis VEGA LECHERMANN, Diplom-Sozialpädagoge, systemischer Therapeut (SG),
Stressbewältigungstrainer nach § 20 SGB V, Dozent
und

Elvira VEGA LECHERMANN, Diplom-Gebärdensprachdolmetscherin, Gesundheitsberaterin (IHK),
Dozentin

Termin in Berlin:

Samstag, 24.02.18, 10.00-17.30 Uhr

Sonntag, 25.02.18, 09.30-13.00 Uhr

Ort: Paula Panke Haus, Schulstraße 25, 13187 Berlin

Mindestteilnehmerzahl: 9, maximale Zahl: 15

Kosten: Mitglieder des BGGB e.V. : 240€

Nicht-Mitglieder: 260€

(davon werden nach Seminarteilnahme in Abhängigkeit von der jeweiligen gesetzlichen
Krankenkasse mindestens € 75 erstattet, z.B. Barmer GEK, AOK, Techniker, DAK: € 75, IKK: €
90, BKK Mobil Oil: € 200, Debeka: € 150, in den Tarifen B, N, NW, N-SB, NW-SB und Nmed. Bei
Fragen dazu wendet euch bitte an eure Krankenkasse!)