



ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau

Lehrpersonenberatung

Herzogstrasse 1
5000 Aarau

BURNOUT PRÄVENTION



Gruppenangebot für Lehrpersonen

**RESSOURCENAKTIVIERUNG UND
ENTSPANNUNGSTRAINING
ZUR BEWÄLTIGUNG VON STRESS IN DER SCHULE**

KURSLEITUNG

lic. phil. Fabienne Brägger, Psychotherapeutin FSP
lic. phil. Stefanie Feuz, Psychologin

Lehrpersonenberatung

**Beratungsdienste für Ausbildung
und Beruf Aargau**

Herzogstrasse 1
5000 Aarau
Telefon 062 832 64 50

lb@bdag.ch
www.beratungsdienste-aargau.ch

2 Burnout Prävention

Hohe Belastungen in der Schule und wenig Möglichkeiten zur Entspannung und zum Ausgleich führen oft zu starkem Stresserleben bei Lehrpersonen. Eigene Bedürfnisse und Signale des Körpers werden dabei über längere Zeit nicht wahrgenommen oder vernachlässigt. Dadurch kann es zu gesundheitlichen Problemen, Erschöpfung und auch zu Burnout kommen. Diese Prozesse erfolgen meist schleichend und werden den Betroffenen häufig erst spät bewusst.

Vorbeugend möchten wir uns Zeit nehmen zu reflektieren und Aufmerksamkeit für Ressourcen und Entspannung im Alltag zu gewinnen.

Hauptziele

- Theorie und Diskussion von Burnout und Stressbewältigung
- Stresserleben wahrnehmen und Warnsignale erkennen
- Ressourcen zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung aktivieren
- Vermitteln von Entspannungstechniken: Progressive Muskelentspannung, Atmung und Imagination
- Erfahrungsaustausch

Anmeldung

3

Dies ist ein kostenloses Angebot unserer Beratungsstelle und wird in den Räumlichkeiten der Lehrpersonenberatung Aargau durchgeführt. Für Fragen können Sie uns gerne anrufen: Telefon 062 832 64 50 (Mo, Fr)

ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau

Lehrpersonenberatung

Burnout Prävention
Herzogstrasse 1
5000 Aarau

Die Daten

Samstag	10. März 2012	9.00 bis 17.00 Uhr
Freitag	23. März 2012	13.30 bis 17.00 Uhr
Freitag	30. März 2012	13.30 bis 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 2. März 2012

Die Anmeldungen werden der Reihenfolge nach berücksichtigt.

Ich melde mich verbindlich für die 3 Termine Burnout Prävention an.

Name

Vorname

Adresse

Ort

Telefon

Handy

E-Mail

Tätigkeit

Alter

Ort, Datum

Unterschrift
