

Restaurant Belvoirpark
Seestrasse 125
8002 Zürich
Tel. 044 286 88 44



Mit dem öffentlichen Verkehr: Tram Nr. 7 ab Hauptbahnhof / Bahnhofstrasse via Paradeplatz und Bahnhof Enge (in Richtung Wollishofen) bis zum „Belvoirpark“ – Haltestelle „Museum Rietberg“.

Mit dem PW:

- Bei Ausfahrt **59-Limmattal** in **A3/A4** Richtung **Urdorf** einfädeln, weiter auf **A3**
- Die Ausfahrt nach **A3w** nehmen
- Bei Ausfahrt **2** Richtung **Brunau** fahren
- Bei der Gabelung **links** halten und weiter Richtung **Allmendstrasse**, auf **Allmendstrasse**
- Bei **Brunastrasse** **rechts** abbiegen
- Nach **links** abbiegen, um auf **Brunastrasse** zu bleiben
- **Links** halten bei **Seestrasse**

Einladung zum Workshop

Burnout – praxisnah

Strategien betreffend Früherkennung,
Prävention und Management des
Burnout-Syndroms



Freitag, 1. Oktober 2010

08.30 – 17.00 Uhr

Restaurant Belvoirpark
Seestrasse 125
8002 Zürich

Burnout – praxisnah

Strategien betreffend Früherkennung, Prävention und Management des Burnout-Syndroms

Ziele des Workshops:

Gewinn eines Überblicks über das Syndrom „Burnout“ im Kontext der Geschichte, Forschung, Statistik, Arbeitswelt, Behandlungskonzepte und der diversen Ansätze der Früherkennung und Prävention.

Das besondere Schwergewicht liegt auf praxisbezogenen effizienten Interventionsmöglichkeiten im Bereich des Arbeitgebers und Individuums. Nicht zuletzt werden wichtige Grundlagen für die professionelle Selbstsorge vermittelt.

Als Arbeitsgrundlage dient das Buch „Burnout praxisnah“ von Ferdinand Jaggi, Verlag Georges Thieme, Stuttgart–New York, 2008.

Ich freue mich auf eine interessante Fortbildung und eine lebhafte Diskussion mit Ihnen.



Dr. med. Ferdinand Jaggi, Zürich,
Lehrbeauftragter der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich

Aus dieser Fortbildung resultieren 7.5 Credits der SGAM und 7.5 Stunden der SGPP. SGIM Credits beantragt.

Programm

- 08.00 – 08.30** Begrüßungskaffee
- 08.30 – 08.45** Vorstellung Referent und Teilnehmer, Frage nach individuellen Zielen der Fortbildung, Präsentation des Ablaufs der Veranstaltung
- 08.45 – 09.45** Historisches, Forschung, Filmausschnitt „Stanford Prison Experiment“, The Lucifer Effect, Depersonalisation, Werkzeuge der Früherkennung, Definition, Diskussion. Symptomatologie und Verlauf von Burnout (Film), Frühdetektion der 3 Stressphasen (Film) mit psychischen und körperlichen Zeichen, Mobbing als Burnoutauslöser, Film „Mobbing“, Diskussion.
- 09.45 – 10.00** Pause
- 10.00 – 12.30** Überlappende Krankheitsbilder (Depression, Neurasthenie, Fibromyalgie, Chronic Fatigue Syndrome), Burnout als Produkt der modernen Arbeitswelt, Statistik. Behandlungsmöglichkeiten des Burnout-Syndroms Teil I (Erkennen, Entlastung) mit praktischen Übungen der Teilnehmer, Film.
- 12.30 – 13.30** Mittagessen
- 13.30 – 16.45** Behandlung des Burnout-Syndroms Teil II (Erholung) mit praktischen Übungen der Teilnehmer, Film, Behandlung des Burnout-Syndroms Teil III (Ernüchterung) mit Filmbeispiel und Interventionsmöglichkeiten der Prophylaxe (Family Lab, Individuum).
- dazwischen Kaffeepause
- Praktische Strategien der Prophylaxe von Seiten des Arbeitgebers, Auswahl individueller Präventionsstrategien und Grundlagen der Selbstsorge nach M. Burisch und F. Jaggi.
- 16.45 – 17.00** Take home messages, Schlusswort, Verabschiedung.

Mit freundlicher Unterstützung



Sponsor



Co-Sponsor