info579

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 579

BURNOUT PROPHYLAXE

Burnout-Prophylaxe – Stressmanagement
Genuss – Erholung – Entspannung trainieren
TN-Anzahl: max. 15
Anforderungen: KEINE
In diesem Modul lernen wir, was uns wirklich Entspannung bringt und wie wir das im Alltag umsetzen können.
Wann haben wir uns das letzte Mal etwas richtig Schönes gegönnt? Haben wir das Gefühl ***nur noch zu funktionieren*** sowohl im Studium, im Job wie in der Freizeit? Gibt es nur mehr ein ***BESSER, SCHNELLER und MEHR?***
Unsere ***Lebenszufriedenheit*** hängt zu einem großen Teil von unserer ***Genussfähigkeit*** ab. Wenn sich das Gefühl einstellt *nur noch zu funktionieren*, wenn soziale Kontakte und freudvolle Aktivitäten wie Sport – Unternehmungen – Events oftmals auf die lange Bank geschoben oder mitunter sogar als belastend empfunden werden, dann ist es höchste Zeit **RICHTIG** zu **entspannen** und sich **umzukonditionieren**. Die Fähigkeit zu genießen, auszuspannen… wird uns in unserer schnelllebigen Leistungswelt (in allen Bereichen unseres Lebens) buchstäblich *abtrainiert.* Das führt dazu, dass wir ernsthafte Krankheiten und psychische Indispositionen entwickeln können bis hin zum „Ausbrennen" – dem berüchtigten Burnout – wo gar nichts mehr geht. Das muss nicht sein!
Eine wesentliche Form von **Burnout-Prophylaxe** ist es, **willentlich zu genießen** und **entspannen** zu lernen. Wenn wir in Balance und die Batterien wieder aufgeladen sind lässt sich wesentlich mehr, freudvoller und effektiver vollbringen.
Praxis - Inhalte:
Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung, Atem)
Achtsamkeits- u. Wahrnehmungsübungen
Planung eines persönlichen Genussprojektes
(für den Praxistag – im TZ = Tanzsaal – lockere Kleidung und Socken mitnehmen)
Theorie:
Allgemeines zum Thema Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe und Resilienzstärkung
Merkmale der Leistungs- u. Erholungswelt
Welche Erholung nach welcher Belastung
ABC des Genießens
Aktivierung von Emotion / Motivation
Handouts inbegriffen.
Hintergrundinformationen zur Burnout-Prophylaxe:
Von Burnout sind **in Österreich** mittlerweile über eine halbe Million Menschen betroffen, weitere **1,5 Millionen sind gefährdet** „auszubrennen". Bei Burnout handelt es sich um eine chronische Erschöpfung des Körpers, des Geistes und der Seele. Das Gleichgewicht ist aus den Fugen geraten. **Hoher Blutdruck, Herzrasen** oder **Schlafstörungen** bzw. **Lustlosigkeit, Angstgefühle, Niedergeschlagenheit** u.v.m. können die Folge sein. Aus Angst vor Jobverlust stolpert man mit Rücken- und Kopfschmerzen durch den Berufsalltag der einem auf die Nerven geht. Psychische Probleme verursachen **2,5 Millionen Fehltage** jährlich – das sind fast 3mal so viele wie noch vor 20 Jahren. Umgerechnet ergibt sich daraus ein volkswirtschaftlicher Schaden von 7 Milliarden Euro (Patientenbericht WIFO 2009) für die Allgemeinheit. **„Burnout riskiert, wer sich selber überfordert, alles immer perfekt machen will und nicht Nein sagen kann"** (Henriette Walter von der Universitätsklinik für Psychiatrie in Wien).
Bevor es soweit kommt, steigen Sie auf die Bremse und lernen sie, WIE sie der „Burnout-Falle" mit einfachen Methoden entgehen können, beruflich wie privat.
Infos zur Trainerin:

Maria Elisabeth Ohrfandl
Dipl. Schauspielerin, Sprecherin und Rednerin, europaweit zertifizierte Kommunikations-Trainerin
(Eco-C-Trainer-Zertifikat in den Bereichen Konfliktmanagement / Selbstmarketing / Teambuilding /Kommunikation); Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin inkl. Zusatzqualifikation „Burnoutbeauftragte im Unternehmen". Seit 2012 Trainerin im Bereich Kommunikation, Sprechtechnik, Stimme, Körpersprache
.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dipl. Burnout-Prophylaxe -Trainerin:
maria.ohrfandl@univie.ac.at