



Seminar „Burn ist Out!

Prävention für Mitarbeiterinnen und Unternehmen im sozialen Bereich“

Seminarangebot des Seminarzentrums der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee
8 Unterrichtseinheiten



Inhalte:

Die Arbeit im Sozialbereich ist fordernd und teilweise überfordernd, sodass die persönlichen Energiereserven manchmal nicht ausreichen. Daher ist die persönliche Wahrnehmung von Grenzen ebenso relevant wie die organisationale „Fürsorge“ von Seiten der Unternehmen, um eine adäquate Work-Life-Balance und damit auch Burnout-Prävention zu unterstützen.

In diesem Seminar haben die Seminarteilnehmerinnen die Möglichkeit mehr über Burnout und Work-Life-Balance zu erfahren, Präventionsmaßnahmen zu erörtern und durch praktische Übungen die Eigenreflexion zu fördern.

Insbesondere die individuellen Persönlichkeitsanteile sowie persönlichen Strategien, um Burnout vorzubeugen und mit Stress umzugehen, sollten weiterentwickelt werden.

- Wissenschaftliches Verständnis zum Thema Burnout, Work-Life-Balance und Stress (Stichwort Salutogenese)
- Arbeitsplatzevaluierung und Gesundheitsmanagement
- Gesetzliche Hintergründe
- Die 12 Stufen des Burnouts
- Präventionsmaßnahmen allgemein
- Präventionsmaßnahmen für Arbeitende im sozialen Bereich
- Reflexion der individuellen Persönlichkeitsstruktur und Arbeitsweise

Ziele:

- Die Seminarteilnehmerinnen können Burnout definieren und verstehen die komplexen Zusammenhänge
- Sie lernen die „Warnzeichen“ sowie die potentiellen Dynamiken von Burnout bei sich und anderen wahrzunehmen und gegenzusteuern
- Die Seminarteilnehmerinnen erkennen die Bedeutung von Präventionstätigkeiten auf persönlicher und organisationaler Ebene und entwickeln Strategien zur Burnout-Prävention

Methodische Arbeitsweise:

- Vortrag
- Praktische Übungen
- Einzelarbeit
- Fallvignette
- Diskussion
- Reflexion

Zielgruppe:

Menschen die mit Menschen arbeiten – Führungskräfte aus dem sozialen und Gesundheitsbereich, Psychologinnen, Psychotherapeutinnen, Pädagoginnen, Sozialarbeiterinnen, Medizinerinnen, Lebens- u. Sozialberaterinnen, Beraterinnen, Betreuerinnen, sowie alle interessierten Personen.

Termine:

Donnerstag, den 19. März 2026, 09:00 – 17:00

Veranstalter:

Kinderfreunde Steiermark Behebungs GmbH
Schlossergasse 4
8010 Graz

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee
Süduferstrasse 91
9081 Sekirn am Wörther See/Reifnitz

Maximale Teilnehmeranzahl:

20 Teilnehmer:innen

Vortragende:

Frau Bianca Bothe, BA

Sozialassistentin, Erzieherin, Case Managerin und Bachelorstudium Wirtschaftspsychologie (HFH), langjährige Berufserfahrung im Fachbereich Menschen mit Behinderung und aktuell Leitung eines Stützpunktes der Diakonie de La Tour

Herr Mag. Andreas Varch, BA BA MA

Psychologe, Sozial und Integrationspädagoge, Bachelorstudium Medien- und Kommunikationswissenschaften (AAU), langjährige Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe (stationär, mobil), in einer Wohngemeinschaft in der Behindertenhilfe, aktuell Qualitätsbeauftragter im Fachbereich Menschen mit Behinderungen (Diakonie de La Tour), Mitverfasser des ICF-Handbuchs des Landes Kärnten, Lehrgangleiter ICF-Diplomlehrgang an der Akademie de La Tour, Vortragender/Referent

Kosten:

- 199 € für Seminarbeitrag
- Optional – dreigängiges Mittagessen (Mit Fleisch oder vegetarisch) – 22 € pro Mittagessen
- Optionale Übernachtungsmöglichkeit (Zweitbettzimmer mit Dusche und WC) mit Halbpension um 83 € pro Person und Übernachtung
 - o Übernachtungsmöglichkeiten
 - 18. März 2026 – 19. März 2026
 - 19. März 2026 – 20. März 2026

Anmeldung:

- Anmeldung per Mail an: mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at
- Anmeldung bis 12. März 2026