



Seminar „Burn ist Out! - Praktische Übungen: Burnoutprävention praktisch erfahren“

Seminarangebot des Seminarzentrums der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee

8 Unterrichtseinheiten



„Burn ist Out! - Praktische Übungen: Burnoutprävention praktisch erfahren“
Mitarbeitende in der Care-Arbeit und im Sozialbereich tragen tagtäglich große Verantwortung – oft auf Kosten der eigenen Gesundheit. Ein erhöhtes Burnout-Risiko ist hier leider keine Seltenheit. Mit diesem Seminar bieten wir Ihnen eine praxisorientierte Fortbildung, die genau hier ansetzt: entdecken Sie effektive Übungen und persönliche Strategien, um Stress bewusst wahrzunehmen, besser damit umzugehen und Ihre eigenen Grenzen zu erkennen, bzw. finden Sie die Antworten auf folgende Fragen:

- Was stresst mich besonders und wie reagiere ich darauf?
- Überfordere ich mich unbewusst?
- Wie schaffe ich es, mir bewusst Pausen zu gönnen und Erholung zu fördern?
- Welche Methoden helfen mir, wieder in Balance zu kommen und mein Burnout-Risiko zu minimieren?

Anhand praktischer Übungen und (Selbst-) Reflexion finden Sie heraus, wie Sie im herausfordernden Arbeitsalltag wieder zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe finden.

Inhalte:

- Strategien im Umgang mit Stress
- Übungen zur Entspannung
- Stressoren im beruflichen Kontext
- Stressmanagement
- Persönlichkeitsanteile/-profile
- Alltagsübungen

Ziele:

Die Seminararteilnehmerinnen lernen die „Warnzeichen“ sowie die potenziellen Dynamiken von Stress und Burnout bei sich wahrzunehmen und gegenzusteuern. Sie erkennen die Bedeutung von persönlichen Präventionstätigkeiten (im Alltag), erlernen (neue) Kompetenzen und können diese auf die persönliche und organisationale Ebene übertragen. Sie entwickeln persönliche Strategien zur Burnout-Prävention.

Methodische Arbeitsweise:

- 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.

Termin:

Samstag, 22. November 2025, 09:00 – 17:00

Veranstalter:

Kinderfreunde Steiermark Beherbungs GmbH
Schlossergasse 4,
8010 Graz

Veranstaltungsort:

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

Maximaler 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, Lehrgangsgleiter ICF-Diplomlehrgang an der Akademie de La Tour, Vortragender/Referent.

Kosten:

- 194 € für Seminarbeitrag
- Optional – dreigängiges Mittagessen (Mit Fleisch oder vegetarisch) – 20 € pro Mittagessen
- Optionale Übernachtungsmöglichkeit (Zweitbettzimmer mit Dusche und WC) mit Halbpension um 83 € pro Person und Übernachtung
 - Übernachtungsmöglichkeiten
 - 21. November 2025 – 22. November 2025
 - 22. November 2025 – 23. November 2025

Anmeldung:

- Anmeldung per Mail: mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at
- Anmeldefrist: 15. November 2025
- Maximale Teilnehmer:innen-Anzahl: 20