



**LEITUNG**  
Erika Compagno

**DATUM**  
Samstag, 6. Februar 2021

**ZEIT**  
09:15 - 16:15

**ORT**  
FHNW Olten

**ANMELDESCHLUSS**  
Samstag, 16. Januar 2021

**ADRESSATEN**  
Unterrichtende in allen Zyklen

**KOSTEN**  
CHF 50

**WEBSITE / ANMELDUNG**

# Burnout in aller Munde. Annäherung zum besseren Verständnis

## Inputs zum Energiemanagement, Raum und Anregung für die persönliche Auseinandersetzung

### Kursdetails

Das Arbeitsumfeld im Lehrberuf ist im permanenten Wandel. Die Arbeits- und Planungsabläufe werden immer komplexer. Engagierte Mitarbeiter/-innen riskieren eine Erschöpfung.

Die Zahl von Burnout-Betroffenen nimmt zu. Es ist wichtig, besser zu verstehen, was Burnout für Einzelne, für das Team und die Organisationen bedeutet.

Wie kann ich trotz dieser Entwicklungen gut für mich selbst sorgen und trotz hoher Anforderungen sorgfältig und schöpferisch bleiben?

Zeit- und Energiemanagement ist ein Ansatz, der auf verschiedenen Ebenen hilft, dem Ausbrennen vorzubeugen und die eigene Kreativität und Lebensfreude zu erhalten. Der Workshop gibt dazu Anregungen: Mit Kurzreferaten, Einzelreflektion und Reflexion in der Gruppe.

### Ziele

Grundsätzliches Verständnis der Erschöpfungsmechanismen. Persönliche Präventionsansätze für den privaten und den schulischen Bereich.

### Inhalte

Inputs und Blitzlichter zu den Themen Erschöpfung, Burnout, Energiemanagement.

Raum und Anregung für die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema