

Einladung zu einer Weiterbildung des BGSD Bayern e.V.:

## „Aufblühen statt Verglühen - Burnoutprävention in zwei Teilen“

**Datum:** Samstag, den 19.02.2022 von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr **und**  
Samstag, den 26.03.2022 von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

**Ort:** online über Zoom

Liebe Mitglieder,

unten folgend findet ihr die Beschreibung zur Fortbildung mit dem Überthema *Burnoutprävention*. Die Fortbildung findet an zwei Tagen statt.

Am ersten Samstag findet ein Tagesseminar statt zum Thema „So bleiben Sie langfristig leistungsfähig“ statt.

Der zweite Samstag bietet Zeit um das im ersten Seminar erlernte aufzuarbeiten. Darüber hinaus gibt es Input zum Thema *Stressresistenz* und *Wertschätzung*. Wie ihr seht ist ein buntes Potpourri zum Thema Burnoutprävention.

Detaillierte Informationen vom und über den Referenten findet ihr unten folgend.

### Teil 1 am 19.02.2022

*So bleiben Sie langfristig leistungsfähig!*

*- wie Sie wachsende Herausforderungen meistern ohne dabei auszubrennen*

#### Ziele

Burnout – hinter dem oft inflationär gebrauchten Begriff steckt in Wahrheit eine ernstzunehmende Gefahr: der Kollaps der Leistungsfähigkeit – nicht selten bis zur Berufsunfähigkeit.

In diesem Seminar / Vortrag erhalten Sie Einblick in die Hintergründe des Burnout-Syndroms. Sie lernen Symptome und Verlaufsformen kennen und setzen sich mit den Ursachen auseinander, die die Entstehung des Burnout-Syndroms begünstigen. Neben Interventionsmöglichkeiten im „Fall der Fälle“ geht es vor allem um die Frage, wie Rahmenbedingungen innerhalb einer Abteilung oder eines Unternehmens gestaltet werden können und welche Strategien Sie ergreifen können, damit Sie langfristig leistungsfähig bleiben.

#### Inhalte

- Burnout – vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand?
- Stress – die Vorstufe zum Ausgebranntsein?
- welche Rolle spielt „Stress“ im Zusammenhang mit Burnout?
- objektive Stressoren und deren subjektive Bewertung
- Distress / Eustress - was unterscheidet negativen Stress von positivem?

---

#### BGSD Bayern e. V.

Berufsfachverband der GebärdensprachdolmetscherInnen Bayern e. V.  
Lisa von Fürstenberg  
Postfach 701527  
81315 München

#### Kontakt

E-Mail: [info@bgzd-bayern.de](mailto:info@bgzd-bayern.de)  
Web: [www.bgzd-bayern.de](http://www.bgzd-bayern.de)

#### Bank

Kreissparkasse München  
IBAN: DE 89 7025 0150 0410 1842 87 Kto.: 410 184 287  
BIC: BYLADEM1KMS BLZ: 702 501 50

### Methoden

Das Seminar berücksichtigt die Erkenntnisse aus der modernen Erwachsenenbildung und besteht aus Elementen wie: Impulsvortrag, Videoclips, Einzel- und Gruppenarbeit, etc.. Eine besondere Stärke des Referenten liegt darin, dass er über fundierte Praxiserfahrung (sowohl im betrieblichen Kontext als auch in der Beratung von Betroffenen) verfügt und so auf viele Fallbeispiele und praktische Anwendungen zurückgreifen kann.

### **Teil 2 am 26.03.2022**

*Selbst: sicher! Stress: resistent!*

Unsicherheit ist vor allem in Krisen- und Veränderungsprozessen unser Begleiter. Aber Unsicherheit macht Angst und führt zu Stressreaktionen! Studien belegen: Je „unsicherer“ die Umstände, umso wichtiger sind Selbst-Sicherheit und Selbstwertschätzung, um Krisen und Veränderungsprozesse zu meistern. In diesen Seminar geht es um die Frage, wie „Selbst-Sicherheit“ entsteht und gefördert werden kann und auf welche sechs Faktoren es beim Thema „Selbstwert“ ankommt. Denn: Wer großem Druck ausgesetzt ist, braucht innere Stärke!

### *Wertschätzung*

*Immunkfaktor Nr. 1 gegen psychische Belastungsstörungen - und wie Sie diesen stärken*

Die Wissenschaft ist eindeutig: Organisationen und Teams mit wertschätzender Atmosphäre sind nicht nur leistungs-, sondern vor allem auch widerstandsfähiger in Stress und Belastungssituationen. Echte Wertschätzung ist somit zentraler Grundbaustein der psychischen Gesundheit! Allerdings klaffen theoretisches Wissen und praktische Realität oft weit auseinander. Führungskräfte bemühen sich, ausreichend zu loben und trotzdem klagen Mitarbeiter über „mangelnde Wertschätzung“. Wie kommt das?

In diesem Kurzseminar erfahren Sie, worin sich Wertschätzung und Lob unterscheiden und warum es uns nicht nur schwer fällt, echte Wertschätzung zu geben, sondern diese auch selbst anzunehmen.

### **Referent:**



**Frank Berndt**

- Leiter der Fachberatungsstelle f. psychosoziale Gesundheit & Burnoutprävention
- Individualpsychologischer Coach
- Dozent am Universitätsklinikum Jena
- geistes- & humanwissenschaftliches Studium (Basel; theol., psychol.)
- div. Publikationen zum Thema psychische Gesundheit & Burnoutprävention

BGSD Bayern e. V. // Postfach 701527, 81315 München



<b>Fortbildungspunkte:</b>	9 Punkte für beide Tage	
<b>Veranstaltungsort:</b>	online über Zoom	
<b>Arbeitssprache:</b>	Die Fortbildung findet in deutscher Lautsprache statt, DGS Dolmetscher:in muss beantragt werden.	
<b>Teilnahmegebühr:</b>	für Mitglieder des BGSD-Bayern:	<b>160,00 €</b>
	für Nicht-Mitglieder des BGSD-Bayern:	<b>170,00 €</b>
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	max. 15 Teilnehmer:innen	
<b>Anmeldeschluss:</b>	28.01.2022	

---

#### **BGSD Bayern e. V.**

Berufsfachverband der GebärdensprachdolmetscherInnen Bayern e. V.  
Lisa von Fürstenberg  
Postfach 701527  
81315 München

#### **Kontakt**

E-Mail: [info@bgsd-bayern.de](mailto:info@bgsd-bayern.de)  
Web: [www.bgsd-bayern.de](http://www.bgsd-bayern.de)

#### **Bank**

Kreissparkasse München  
IBAN: DE 89 7025 0150 0410 1842 87 Kto.: 410 184 287  
BIC: BYLADEM1KMS BLZ: 702 501 50

**Seminar:**

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die Fortbildung des BGSD Bayern e.V.  
„**Aufblühen statt Verglühen - Burnoutprävention in zwei Teilen, Frank Berndt**“ am Samstag, den  
19.02.2022 **und** Samstag, den 26.03.2022 an.

- Ich bin Mitglied des BGSD- Bayern e.V.
- Ich bin einverstanden, dass meine E-Mailadresse für die anderen Teilnehmer:innen der Fortbildung im Verteiler sichtbar ist.

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Tel.nr.

\_\_\_\_\_  
E-Mail:

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Hinweise zum Datenschutz:**

Die Namen und Kontaktdaten der Teilnehmer:innen werden von der AG Fortbildung gespeichert. Eine Namensliste der Teilnehmer:innen wird an den/die Dozent:in sowie den/die Kassierer:in des BGSD Bayern e.V. weitergegeben. Die Namen werden zudem zur Erstellung der Teilnahmebescheinigung genutzt. Die Löschung der Teilnehmerdaten erfolgt 2 Jahre nach Beendigung der Fortbildung. Eine kostenfreie Stornierung nach Anmeldeschluss ist nur möglich, wenn der freiwerdende Platz über die Warteliste weitervermittelt werden kann oder wenn der/die Teilnehmer:in eigenständig einen Ersatz organisiert. Anderenfalls ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Mit meiner Anmeldung und Unterschrift erkläre ich mich mit der o.g. Datennutzung sowie den Stornobedingungen einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Anmeldeschluss ist der 28.01.2022 – danach erhaltet Ihr eine schriftliche Zusage des BGSD Bayern e.V. Bitte erst nach Erhalt dieser Zusage die Teilnahmegebühr überweisen!**

**Anmeldung bitte vollständig ausgefüllt an:**  
[fortbildungen@bgzd-bayern.de](mailto:fortbildungen@bgzd-bayern.de)