

Burnout- Prävention

Kurs-Nr. 64.26

Inhalt und Ziele	Für die Arbeit brennen – aber nicht ausbrennen! Veränderungen und Tempo im Arbeitsalltag, allzeit erreichbar sein, verschiedene Ansprüche und Erwartungen erfüllen und dabei noch Ausgleich und Balance finden? Da die Herausforderungen im modernen Berufsalltag immer grösser werden, ist es umso wichtiger, sich frühzeitig um sich und seine Ressourcen zu kümmern. In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema Burnoutprävention, von der Früherkennung bis zu konkreten Massnahmen, wie man sich dagegen schützen kann. Da es sich um ein sehr komplexes Thema handelt, wird ein interdisziplinärer Lösungsansatz vorgestellt. Die Teilnehmer*in • lernt die Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen. • erhält die Möglichkeit, ihren eigenen Lebensstil zu reflektieren. • kennt zahlreiche praktische Hilfsmittel und Interventionen aus unterschiedlichen Fachbereichen, um Personen mit Burnout zu begleiten. • lernt anhand von konkreten Fallbeispielen, welche Methoden hilfreich sein können. Der Kurs ist praxisorientiert und bietet die Möglichkeit das Erlernte direkt im beruflichen oder privaten Alltag umzusetzen.
Datum / Ort	Samstag, 6. Juni 2026, Zürich
Leitung	Christian Finger, Psychologe FSP, Therapeut klinische Psychoneuroimmunologie, Sportpsychologe www.emcquadrat.ch
Zielpublikum	dipl. Ergotherapeut*innen
Kosten	EVS-Mitglieder CHF 320.00 Nichtmitglieder CHF 420.00
Anmeldung	Bis 05.05.2026 via https://www.ergotherapie.ch/bildung/fort-und-weiterbildung Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. Ergotherapie-Verband Schweiz Altenbergstrasse 29/Postfach 686 3000 Bern 8 www.ergotherapie.ch