evs ase
Ergotherapie-Verband Schweiz
Association Suisse d'Ergothérapie
Associazione Svizzera di Ergoterapia

Kurstitel: Burnout Prävention

Kurs Nr. 60.27

Ausschreibungstext	Für die Arbeit brennen – ohne auszubrennen! Hohes Tempo, ständige Veränderungen, permanente Erreichbarkeit und Erwartungen von allen Seiten: Der moderne Berufsalltag verlangt viel. Wer langfristig gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben will, muss frühzeitig auf die eigenen Ressourcen achten. Dieser Kurs zeigt, wie Sie erste Warnsignale von Überlastung erkennen, bei Ihren Klientinnen und Klienten ebenso wie bei sich selbst, und welche Interventionen wirksam unterstützen. Weil Burnout nie nur eine Ursache hat, stellt der Kurs einen interdisziplinären Ansatz vor, praxisnah und anhand konkreter Fallbeispiele.
Lernziele	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.
Kursprogramm/Inhalte	• Burnout verstehen: Entstehung, Verlauf und Abgrenzung zu Depression und Erschöpfungszuständen; gängige Erklärungsmodelle (z. B. Stressmodell nach Lazarus, Anforderungs-Ressourcen-Modell, Gratifikationskrisen) • Früherkennung: körperliche, emotionale, kognitive und verhaltensbezogene Warnsignale; Einsatz einfacher Screening-Instrumente • Stress im Körper: Grundlagen der Stressphysiologie und Psychoneuroimmunologie, Zusammenhang von Stress, Schlaf, Entzündung und Immunsystem • Ressourcen und Erholung: Energiemanagement, Pausen- und Erholungsstrategien, Bedeutung von Schlaf, Bewegung und Ernährung • Praxisübungen und Fallbeispiele
Datum	Samstag, 5. Juni 2027
Ort/ Zeit	Zürich / 9:00-17:00

evs ase
Ergotherapie-Verband Schweiz
Association Suisse d'Ergothérapie
Associazione Svizzera di Ergoterapia

Dozent*in	**Christian Finger,** Psychologe FSP, Therapeut klinische Psychoneuroimmunologie, Sportpsychologe FSP
Zielgruppe	dipl. Ergotherapeut*innen
Kosten	EVS-Mitglieder: CHF 280.00 Nichtmitglieder: CHF 380.00
Anmeldung	Bis 03.05.2027 via www.ergotherapie.ch/bildung/fort-und-weiterbildung/ Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz Haus der Verbände Bollwerk 15, Postfach CH-3001 Bern