



Burnout-Prävention für Stationsleitungen und Pflegekräfte

Termine: in 2026 / mittwochs

- a) 25.02.2026
- b) 25.03.2026

Uhrzeit: 15:15 - 19:15 Uhr

Ort: St. Katharina, Konferenzraum



■ Beschreibung: Die Teilnehmenden lernen Burnout-Syndrom und Risikofaktoren kennen, verbessern durch Achtsamkeitsübungen ihre Selbstregulation und erhalten vielfältige Präventionsideen aus Sport, Ernährung und Meditation. Optional: Mini-Coaching zu aktuellen Fällen.

■ Inhalt: Stressphysiologie und Burnout-Syndrom – Emotionale Intelligenz – Achtsamkeits- und Atemübungen – Fall-Coaching (optional) – Präventionsmöglichkeiten aus Sport, Ernährung, Stressmanagement und Meditation – Austausch und Feedback

■ Ziele: Verständnis für Stress und Burnout-Syndrom entwickeln, Problemlösungen aufzeigen, Präventionsmöglichkeiten kennenlernen und mit Achtsamkeitsübungen Stress abbauen.

■ Methoden: Vortrag – Einzel- und Gruppenarbeit – Fall-Coaching im Plenum (auf Wunsch) mit systemischem Ansatz

Zielgruppe:

Pflegekräfte und Stationsleitungen

Anmeldung bis:

Jeweils 4 Wochen vor Termin

max. 20 Teilnehmer

Referent:

M.A. Simon Schilling

