

Burnout Prävention mit Kunsttherapie - Schöpfe Kraft aus kreativen Aktivitäten!

Überlastung & Erschöpfung vorbeugen

Burnout ist ein aktuelles Thema, da Krankenkassen wie die AOK berichten, dass durchschnittlich 159 Arbeitsunfähigkeitstage je 1.000 Mitglieder aufgrund von Burnout-Diagnosen anfallen.¹ Eine Studie der Universität Wien belegt den positiven Effekt von Kunsttherapie auf die Widerstandskraft gegen das Burnoutsyndrom.² Für Unternehmen sind MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die Ihre Resilienz fördern und stärken eine wertvolle Ressource. Ein Unternehmen steigert mit salutogenen und resilienten MitarbeiterInnen nicht nur seine Effizienz, sondern auch seinen Firmenwert.

Die Lehrmethoden und Lernmaterialien sind darauf ausgelegt, verschiedene Lerntypen zu erreichen. Um die Effektivität der Lerninhalte zu gewährleisten, werden wissenschaftlich fundierte Inhalte verwendet. Der Kurs zeichnet sich durch die Kombination von Erlebnis, Wissenschaft und Achtsamkeit aus. Im Lernprozess erfüllen die Teilnehmenden Aufgaben, die das zuvor Erlernte verinnerlichen und erfahrbar machen. Dieser Kurs soll das Spektrum an Handlungsmöglichkeiten erweitern, indem protektive Faktoren herausgearbeitet, wiederentdeckt oder durch das Erlernen von Fähigkeiten und Fertigkeiten neu geschaffen werden. Hierbei soll es nicht nur um die Bewältigung oder Überwindung von stressbedingten Situationen gehen. Vielmehr sollen Individuen zusätzlich soweit gestärkt werden, dass sie ihre Ressourcen als ausreichend bewerten, um mit Stressreaktionen erfolgreich und für sie befriedigend umgehen zu können. Unser Seminar ist als Bildungszeit-Angebot nach den jeweiligen

¹<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/239869/umfrage/arbeitsunfaehigkeitstage-aufgrund-von-burn-out-erkrankungen/>

²Jagsch, R. (2019, Feb 28). Endbericht – Evaluierung des fit2work-Projekts Kunsttherapie „Zwischenzeit. Unveröffentlichter Bericht für das Bundessozialamt Österreich und das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.

Bildungszeitgesetzen in den Bundesländern Berlin, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Rheinland-Pfalz, Saarland, Niedersachsen und Thüringen anerkannt.

TAG 1		
Uhrzeit	Unterrichtsart	Thema
09.00 Uhr	Theorie + Übung	Begrüßung, Einführung und Ankommen
11.15 Uhr	Theorie + Übung	Einführung in das Thema Burnout
12.25 Uhr		Mittagspause
13.25 Uhr	Theorie + Übung	Einführung in das Thema Stress
14.30 Uhr	Übung	Kunsttherapeutische Einheit Modul I
16.00 Uhr	Übung	Tagesreflexion
16.30 Uhr		Programmende

TAG 2		
Uhrzeit	Unterrichtsart	Thema
09.00 Uhr	Theorie + Übung	Stress Modul II
10.30 Uhr	Theorie + Übung	Einführung in das Thema Resilienz
11.45 Uhr	Theorie	Einführung in das Thema Entspannungstechnik
12.00 Uhr		Mittagspause
13.00 Uhr	Übung	Entspannungstechnik
14.15 Uhr	Übung	Ressourcenarbeit
14.45 Uhr	Übung	Kunsttherapeutische Einheit
16.15 Uhr	Übung	Tagesreflexion
16.45 Uhr		Programmende

TAG 3		
Uhrzeit	Unterrichtsart	Thema
9.00 Uhr	Theorie + Übung	Einführung in das Thema Glaubenssätze
11.45 Uhr	Übung	Entspannungstechnik
12.05 Uhr		Mittagspause
13.05 Uhr	Übung	Glaubenssatzarbeit
14.00 Uhr	Übung	Kunsttherapeutische Einheit
15.30 Uhr	Übung	Tagesreflexion
16.00 Uhr		Programmende

TAG 4		
Uhrzeit	Unterrichtsart	Thema
09.00 Uhr	Theorie + Übung	Einführung in das Thema Selbstwirksamkeit Kunsttherapeutische Einheit
11.00 Uhr	Übung	Kunsttherapeutische Einheit Modul II
12.30 Uhr		Mittagspause
13.30 Uhr	Übung	Selbstwirksamkeit Modul II
15.30 Uhr	Theorie + Übung	Selbstwirksamkeit Modul III
16.20 Uhr	Übung	Tagesreflexion
16.50 Uhr		Programmende
16.50 Uhr		Freiwilliges Abendangebot zur Entspannung

TAG 5		
Uhrzeit	Unterrichtsart	Thema
09.00 Uhr	Übung	Kunsttherapeutische Einheit Modul III
10.25 Uhr	Übung	Kollegiale Beratung
11.55 Uhr		Mittagspause
12.55 Uhr	Übung	Kunsttherapeutische Einheit
14.40 Uhr		Entspannungstechnik
15.00 Uhr	Theorie	Wertschätzendes Feedback
15.35 Uhr	Übung	Feedback geben – Feedback nehmen
16.00 Uhr	Übung	Kursreflexion, Zertifikate, Verabschiedung
16.30 Uhr		Programmende - Kursende