



dbb  
akademie

---

## ***Vermeiden von innerer Kündigung und Hilfe bei „Burn-out-Syndrom“***

---

**Seminarnummer:** 2009 Q 068 GB

**Termin:** 07.10. – 09.10.2009

**Zielgruppe:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der öffentlichen Verwaltung

**Ort:** dbb forum siebengebirge

An der Herrenwiese 14  
53639 Königswinter

**Dozentin:** Heike Orth

---

**LERNZIELE**

---

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen

- Ursachen und Erscheinungsformen innerer Kündigung oder des Burn-out-Syndroms erkennen, sich selbst schützen und als Führungskräfte rechtzeitig helfend reagieren können,
- Die Ursachen für diese Erscheinungsformen kennen lernen, die Erscheinungsformen erkennen und lernen, wie man sich schützen kann.
- eigene Ressourcen wieder klären können,
- Stärken und Schwächen erkennen – Stärken aufbauen und Schwächen überwinden

**PROGRAMMABLAUF (Änderungen vorbehalten)**

---

**1. TAG**

---

13.30 – 18.00 Uhr **Begrüßung**

- Vorstellungen
- Erwartungen
- Ablauf

***Belastungen durch die eigene Arbeit, durch falsche Kommunikation, mangelnde Motivation als Ursache für innere Kündigung und Burn-out.***

- Erscheinungsformen
- Ursachen
- Eingeschliffene falsche Verhaltens- und Denkmuster
- Aussprache und Diskussion in der Gruppe

*Vortrag, Diskussion, problemorientierter Erfahrungsaustausch*

***Reflexion der eigenen Probleme - Stärken und Schwächen***

- Persönlichkeitsmerkmale und Kommunikationsverhalten
- Ausprägungsgrad des psychosozialer Erscheinungsformen
- Motivlage und Konfliktverhalten

*Selbstreflexion mittels Fragebogenanalyse, Gruppenarbeit, Rollenspiel, Problemanalyse*

---

**2. TAG**

---

09.00 – 12.00 Uhr **Verhalten als Vorgesetzter**

- Beobachten und Erkennen
- Verhalten von Gruppen und Teams analysieren
- Richtiges Verhalten bei der Führung von Gesprächen mit Betroffenen

*Diskussionen und problemorientierter Erfahrungsaustausch,  
gegebenenfalls Videoaufzeichnungen zur Selbsterfahrung  
Auswertung mit Trainerfeedback*

13.00 – 17.00 Uhr **Veränderungsmöglichkeiten der Ursachen  
ergründen und Abbau der Wirkungen**

- Überprüfen der Lebenszielsetzungen
- Eigene Ansprüche, überhöhte Ziele, private Probleme
- Überprüfen der individuellen Kommunikationsformen
- Arbeitsklima, Kooperation im Team
- Nähe und Distanz
- Sprachverhalten

*Übungen vor der Kamera und Feedback durch Gruppe und  
Trainer*

---

**3. TAG**

---

08.30 – 13.00 Uhr **Abschließende Verhaltensübungen und Festigungen**

- Richtiges Verhalten in Partnerkommunikationen
- Richtiges Verhalten in Gruppensituationen
- Verhalten bei Streit und Konflikt
- Verhalten bei verbalen Angriffen

*Auswertung und Bekräftigung richtigen Verhaltens*

**Auswertung des Seminars**

**Verabschiedung**

**Pausenzeiten**

10.30 – 10.45 Uhr	Kaffeepause
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause
15.00 – 15.15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozenten-austausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
---