



Servicestelle
Pflegerische Angehörige

Caritas

Einladung zum Vortrag

Burnout-Prophylaxe oder: Wie kocht man einen Frosch?

Eine Veranstaltung für betreuende und pflegende Angehörige
sowie für Interessierte

Montag, 9. Oktober 2017, 19:30 Uhr

Pfarrsaal Altenfelden
Schulstraße 1
4121 Altenfelden

Eintritt frei; freiwillige Spenden erbeten.

Referentin: Gisela Trobisch, Dipl. Burnout Prophylaxetrainerin



Burnout-Prophylaxe oder: Wie kocht man einen Frosch?

Eine Veranstaltung für pflegende Angehörige und Interessierte

“Multitasking, Schnelllebigkeit und Perfektionismus sind die Stressfaktoren unserer Zeit”, weiß Burnout-Prophylaxetrainerin Gisela Trobisch. Ausgehend vom “Boiling Frog-Syndrom” (Metapher für die Unfähigkeit Katastrophen zu erkennen, wenn die Veränderungen zum Schlechten schleichend vor sich gehen) präsentiert Gisela Trobisch die grundsätzlich sehr ernsthafte Thematik der Burnout-Prävention mit viel Charme und Humor.

Pflegende Angehörige, die mit ihren Herausforderungen und Schwierigkeiten alleine bleiben, sind aufgrund der zunehmenden körperlichen und emotionalen Belastung in deutlich stärkerem Ausmaß von Burnout betroffen.

Die Referentin Gisela Trobisch schöpft aufgrund ihrer jahrelangen Tätigkeit als Ordinationsassistentin und Stresstrainerin einerseits, und einer über fünf Jahrzehnte lang dauernde Lebenserfahrung andererseits, aus einem reichen Erfahrungsschatz.

Der Vortrag beinhaltet:

- Was ist „Burnout“?
- Wie entsteht Stress?
- Worin besteht ein gelungenes Stressmanagement?
- Wie kann ich meine persönliche Gesundheitsgefährdung wissenschaftlich testen lassen?
- Übung, bei der man sieht, wie individuell Stress wirkt.

Information:

Caritas für Betreuung und Pflege
Servicestelle Pflegende Angehörige
Gerberweg 6, 4150 Rohrbach-Berg
Tel.: 0676 / 87 76 24 43

ute.maria.winkler@caritas-linz.at
www.pflegende-angehoerige.or.at
www.facebook.com/pflegendeangehoerige

in Kooperation mit Gesunde Gemeinde und
Sozialkreis Altenfelden.