

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

immer mehr Menschen leiden mittlerweile an Belastungen, die unter dem Namen Burnout zusammengefasst werden und vor allem als eine tiefgreifende emotionale Erschöpfung in Erscheinung treten. Frauen sind von Burnout keineswegs häufiger betroffen als Männer. Dennoch empfinden sie oftmals andere Faktoren als psychisch belastend. Sie gehen häufig auch anders mit Stress um als Männer. Grund genug ein Seminar zum Thema Burnout mit Blick auf Frauen anzubieten und z.B. folgende Fragen zu stellen: Inwiefern führen eigene und fremde Erwartungen an das eigene Geschlecht für Frauen zu psychischen Belastungen? Welche Rolle spielen dabei auch die Erwartungen von Frauen an Männer? Eine Auseinandersetzung mit den jeweiligen Erwartungshaltungen kann helfen, uns bewusst zu machen, was uns stresst und wie wir damit umgehen – und kann dazu beitragen Burnout entgegenzuwirken.

Ist Burnout weiblich?

Ein Seminar zu psychischen Belastungen und Burnout für Frauen

Seminarzeit:

Mittwoch, 20. Juli 2016 von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Donnerstag, 21. Juli 2016 von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Seminarort:

Seminarraum, verdi Reutlingen,
Siemensstr.3, 72766 Reutlingen

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die Themen:

- Was ist Burnout? Definition des Begriffs
- Symptome und Verbreitung des Phänomens
- Ursachen von Burnout
- Psychische Belastungen und Geschlecht
- Prävention und Selbsthilfe im Betrieb

Referentin: Dr. Eva Bockenheimer

Die **ver.di** Frauen des Bezirks Fils-Neckar-Alb bieten dieses Seminarangebot nach Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg in Kooperation mit ver.di **GPB** (GewerkschaftsPolitische Bildung gemeinnützige Gesellschaft mbH) an. Damit die **Freistellung nach dem Bildungszeitgesetz** Baden-Württemberg gewährleistet ist, muss diese spätestens **acht Wochen vor Seminarbeginn (20. Kalenderwoche) beim Arbeitgeber beantragt werden**. Der Arbeitgeber entscheidet unverzüglich. Die Seminarkosten betragen 50,00 Euro, für **ver.di**-Mitglieder ist das Seminar kostenfrei. Getränke und Mahlzeiten sind inbegriffen.

Anmeldeunterlagen und ausführliche Informationen:

ver.di Reutlingen
Jan Bleckert
Siemensstraße 3
72766 Reutlingen

Jan.bleckert@verdi.de oder 07121 94797 -90

