

BÜRGERSAAL

Freitag 24.02.2012 14.30 bis 20.00 Uhr

14.30 Uhr	Come together	
14.45 Uhr	Begrüßung durch Veranstaltungsleiter Grußworte: GenerationenCenter Dortmund-Hörde eG Techniker Krankenkasse Stadt Dortmund	Rechtsanwalt Detlef Möller-Wolf Uwe Walter Sebastian Keßeler Bezirksbürgermeister Manfred Renno
15.30 Uhr	Was ist Burnout - wie kommt es zum Burnout? Wodurch wird Stress zum Burnout? Typische Warnzeichen für ein beginnendes Burnout-Syndrom Wen kann es treffen? Individuelle - betriebliche - soziale Faktoren	Dipl.-Psychologin Silvia Mrohs-Mühl
16.30 Uhr	Pause	
16.45 Uhr	Persönliche Stressoren erkennen und vermeiden Mentale Stressbewältigung Persönliche Stressverstärker erkennen und unterstützende Einstellungen für Drucksituationen entwickeln	Dipl.-Psychologin Silvia Mrohs-Mühl
17.45 Uhr	Pause	
18.00 Uhr	Entspannungstechniken nach Jacobsen Tutorial	Physiotherapeut Ulrich Weigel
19.00 Uhr	Zumba zum Mitmachen	Physiotherapeutin Melanie Siegert

Samstag 25.02.2012 11.00 bis 17.00 Uhr

11.00 Uhr	Come together	
11.30 Uhr	Was kann ich tun, bevor nichts mehr geht? Sie lernen persönliche und strukturelle Ausbrennfaktoren erkennen und bestimmen Ihren aktuellen Belastungsgrad. Sie entdecken, was Ihnen die Balance raubt und was sie stärkt.	Arne Völkel Pastor, Autor, Seminar- u. Übungsleiter mit Schwerpunkt Burnout-Prävention
12.30 Uhr	Pause	
12.45 Uhr	Burnout-Prävention die neue Führungskompetenz? Warum es zum volkswirtschaftlichen K.O. führen kann, wenn wir nicht umdenken und unsere Mitarbeiter weiterhin nur als Umsatzbringer sehen. Welche Bedingungen begünstigen Burnout und was können Sie im Unternehmen, aber auch für sich verändern, um die Burnout-Gefahr nachhaltig zu reduzieren?	Alexandra Bruckschen Vorsitzende des Landesverbandes für Burnout-Prophylaxe und -Prävention NRW und freiberuflicher Burnout-Coach aus Köln
13.45 Uhr	Pause	
14.30 Uhr	Ist Burnout vielleicht doch nur die neue Komfortzone? Diskussionsrunde Diskutieren Sie mit und finden Sie eine Antwort auf die Frage, ob Burnout vielleicht doch nur ein Vorwand ist oder ob es dann doch eine ernst zu nehmende Erkrankung ist, die durch unsere 24-Stunden-Gesellschaft erst recht begünstigt wird.	Alexandra Bruckschen Vorsitzende des Landesverbandes für Burnout-Prophylaxe und -Prävention NRW und freiberuflicher Burnout-Coach aus Köln
15.30 Uhr	Pause	
15.45 Uhr	Gesprächsrunden zu unterschiedlichen Aspekten des Burnout	mit verschiedenen Gesprächspartnern aus dem Themenforum
16.30 Uhr	Ausklang Verabschiedung durch Veranstaltungsleiter	Rechtsanwalt Detlef Möller-Wolf, Martin Scheffran

Literatur-Ausstellung zum Thema Burnout im Bürgersaal

GENERATIONENCENTER

Freitag 24.02.2012 15.30 bis 20.00 Uhr

15.30 Uhr	Burnout - nachweisbar und behandelbar Aussagekräftige Laborparameter und ernährungsmedizinische Vitalstofftherapie mit Aminosäuren werden anschaulich dargestellt.	Dr. med. Martin Landenberger, Allgem. Arzt u. Naturheilverfahren
16.30 Uhr	Pause	
16.45 Uhr	Burnout - Auswege oder Wege ins Aus Die 12 Stufen des Burnout - Sie sind nicht schutzlos und erfahren hier Mittel und Wege, aus der Burnout-Falle auszubrechen und sich wieder in Balance zu bringen.	M. Sc. Psych. Sabrina Krauss
17.45 Uhr	Pause	
18.00 Uhr	"Hilfe, ich kann nicht NEIN sagen!" Liebe Deinen Nächsten wie DICH SELBST. Wie Sorge ich für mich selbst, damit ich Kraft für andere habe?	Pflegedienstleitung Bettina Kraushaar
19.00 Uhr	Bewußt das Leben genießen mit einer Lesung aus dem Buch "Dienstags bei Morris"	Pflegedienstleitung Bettina Kraushaar

Samstag 25.02.2012 11.30 bis 16.30 Uhr

11.30 Uhr	Lebensmittel, die glücklich machen Gesunde Ernährung stärkt Körper und Seele. Die Wirkung von Lebensmitteln auf unsere Stimmungslage	Dipl.-Oecotrophologin Stefanie Finke
12.30 Uhr	Pause	
12.45 Uhr	Naturheilkundliche Ursachenforschung bei Erschöpfungszuständen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde, z.B. intracelluläre (Vollblut) Untersuchung, Vitalstoffuntersuchung, Cellsymbiose- und orthomolekulare Therapien können individuell gezielt und erfolgreich eingesetzt werden.	Heilpraktikerin Beate Hoffmann Heilpraktiker Thomas Schliwka
13.45 Uhr	Pause	
14.30 Uhr	Ängste homöopathisch behandeln Burnout, Erschöpfung, Überforderung und Ängste liegen oft eng beieinander. Welche Hilfen kann die Homöopathie hier anbieten?	Heilpraktikerin Marianne Diel
15.30 Uhr	Pause	
15.45 Uhr	"Taktgeber im Alltag" Strukturierte Zeitintervalle geben den Takt an.	Begabungspädagogin Monika Richhardt

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei.