

BoP Gruppentraining **Mit vier Kompaktseminaren und Supervision**

Wir vermitteln den Teilnehmern unseres Gruppentrainings durch

- ▶ vier Kurzseminare und
- ▶ drei Supervisionstermine in
- ▶ einem Vierteljahr

alles, was sie brauchen, um eine nachhaltige Immunität gegen Burnout zu entwickeln.

Seminar 1

Wenn die Balance verloren geht
Wie ungesunder Stress und Burnout entstehen

Seminar 2

Stressresistenter Lebensstil
Wie Sie Oasen im Alltag schaffen können

Seminar 3

Stressreduzierende Gedanken
Wie Sie den Stress durch neue Denkgewohnheiten bewältigen

Seminar 4

Stressabbau durch Verständigung
Wie Sie den Stress durch emotional intelligente Kommunikation verringern

Einzelheiten zum BoP Gruppentraining

- ▶ Die Teilnahme am Präventionsprogramm ist verbindlich.
- ▶ Maximale Teilnehmerzahl: zwölf, Mindestteilnehmerzahl: sechs Personen.
- ▶ Vor Beginn des Programms werden durch einen vertraulichen Fragebogen akute Belastungen der Teilnehmer abgefragt und es wird ein Burnouttest durchgeführt, um eine Überforderung durch das Training auszuschließen.
- ▶ Jedes Seminar dauert zweieinhalb Stunden.
- ▶ Die Seminare bestehen aus einer Präsentation zur Einführung in das jeweilige Thema sowie der Beantwortung von Fragen und der Besprechung von Erfahrungen aus dem Teilnehmerkreis.
- ▶ Zwischen den Seminaren gibt es Hausaufgaben mit dem Ziel, die Inhalte in den Alltag der Teilnehmer zu transferieren.
- ▶ Am Ende des ersten Seminars werden Trainingspartnerschaften (je zwei) zur gegenseitigen Unterstützung bei den Hausaufgaben gebildet.
- ▶ Nach dem zweiten, dritten und vierten Seminar finden Gruppensupervisionen mit allen Teilnehmern statt, in denen die bisherigen Erfolge und Schwierigkeiten in der Umsetzung besprochen und Übungen zur Vertiefung durchgeführt werden. Die letzte Gruppensupervision gilt auch der Bilanz und der Besprechung eventueller weiterer Maßnahmen.
- ▶ Die Abstände zwischen den Veranstaltungen betragen ca. zwei Wochen, je nach den terminlichen Möglichkeiten. Für die Durchführung des gesamten Programms ist mit ungefähr einem Vierteljahr zu rechnen.

- ▶ Wir führen das Programm in zwei Varianten durch: In unserer eigenen Praxis und als In-house-Projekt.
- ▶ Bei vorhandenem Interesse können wir eine Powerpoint-Präsentation mit den wichtigsten Informationen zu Inhalten und Organisation im Detail zusenden. Interessenten im Umkreis von 50 km suchen wir zur ausführlicheren Vorstellung des Programms gern auch persönlich auf.

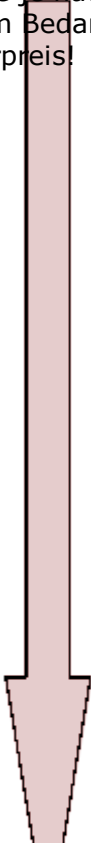
Weitere Einzelheiten zum Training in unserer Praxis

▶ **Trainingsbeginn:** Der Starttermin wird vereinbart, sobald sich mindestens sechs Teilnehmer angemeldet haben.

- ▶ Die Termine werden miteinander besprochen und so festgelegt, dass sie von allen Teilnehmern wahrgenommen werden können.
- ▶ Die Teilnahme am Präventionsprogramm wird durch einen Beratungsvertrag vor Beginn verbindlich festgelegt und geregelt. Versäumte Termine können nicht nachgeholt werden.

▶ **Informationsstunden:** Wir führen regelmäßige Einführungsveranstaltungen durch, in denen wir die Inhalte des Programms im Überblick präsentieren und auf individuelle Fragen eingehen.

Das BoP-Gruppentraining im Überblick

Seminare	Supervision	Üben	Einzelgespräche (internes Programm)
<u>Seminar 1</u> „Wenn die Balance verloren geht“		ab hier: 2er-Teams zur gegenseitigen Unterstützung; Hausaufgaben	Bis zu zehn Einzelgespräche je nach individuellem Bedarf zum Sonderpreis! 
<u>Seminar 2</u> „Stressresistenter Lebensstil“		Hausaufgaben	
	<u>Supervisionssitzung 1</u> Bisherige Erfolge und Schwierigkeiten; Übungen		
<u>Seminar 3</u> „Stressreduzierende Gedanken“		Hausaufgaben	
	<u>Supervisionssitzung 2</u> Bisherige Erfolge und Schwierigkeiten; Übungen		
<u>Seminar 4</u> „Stressabbau durch Verständigung“		Hausaufgaben	
	<u>Supervisionssitzung 3</u> Bisherige Erfolge und Schwierigkeiten; Trainingsbilanz		