

14	Mo, 26.11. 14.30 – 18.20	Zentrales Ziel: Ich weiss, wie ich mir selber Sorge tragen und Burnout vermeiden kann	<ul style="list-style-type: none"> - Kurzreferat - Beratungsübung - Selbst/ Zeit-Management - Aspekte von Burnout
-----------	---------------------------------------	---	---

Programm

- 14.30** Ziele/ Programmvorschlag/ Varia
- 14.40** **Kurzreferat mit WIN-Feedback**
- 15.20** **Kurze Einzelarbeit und Austausch in Kleingruppen:**
Was hilft mir bei meinem persönlichen Selbstmanagement / dem Umgang mit der Zeit?
- 15.50** **Pause**
- 16.10** **Input zu zentralen Erkenntnissen zum Thema Selbstmanagement**
Aspekte von Burnout (Erkennen von Signalen; Interventionen)
4 Bereiche: Arbeit, Philosophie, Soziales Umfeld, Körper
Prioritäten setzen
Längerfristige Planung
Nein sagen können
Anti-Stresskonzept
- 17.10** **Kleingruppen: Idiolektische Kurzgespräche** zum Selbstmanagement
- 18.00** **EA:** Mein(e) Vorhaben bzgl. Selbstmanagement
→ Einer/ einem Mitstudierenden abgeben → **Reflexion am 09.03.2019**
- 18.15** Plenum: Kurz-Evaluation
- 18.20** Arbeitsschluss