



Burnout-Prävention

Einführungsworkshop:

Burnout-Prävention – damit es Sie nicht trifft!

Burnout ist ein schwerer Krankheitszustand von chronischer Erschöpfung, der mit längerer Arbeitsunfähigkeit und dem Verlust an Lebensfreude einhergeht. In seinem Endstadium bedarf er oft stationärer ärztlicher Behandlung und nicht selten geraten Menschen wiederholt in solche Erschöpfungszustände.

Doch dazu muß es nicht kommen!

Themen dieses Workshops sind:

- **Definition von Burnout: Die 3 Phasen und die 12 Stadien**
- **Zeichen zur Früherkennung**
- **Äußere und innere Streßfaktoren im beruflichen und privaten Kontext und deren Wechselwirkungen**
- **Was können Sie tun? - Lösungsansätze für Ihren Alltag**

Sie bekommen die Möglichkeit, sich über Ihre eigene Streßbelastung klar zu werden. In einem kurzen Vortrag erhalten Sie die relevanten Informationen zum Thema. Das anschließende Gruppengespräch bietet Raum für Ihre Fragen und den konkreten Praxisbezug. Eine kleine Entspannungsübung bildet den Ausklang.

Leiterin: Regina Liedtke,
Heilpraktikerin / Psychotherapie, Kunsttherapeutin (grad. DGKT), Supervisorin,
Coach und Seminarleiterin zum Thema Burnout

Zeit: jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: 150,- Euro (inkl. schriftliche Unterlagen und Getränke)

Ort: Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision / Coaching
Alt-Lietzow 12
10587 Berlin-Charlottenburg

Info: Tel. 0 30 - 781 28 99 oder mail@kreativpraxis-berlin.de

www.kreativpraxis-berlin.de