



Burnout-Prävention

Intensivseminar: Burnout-Prävention -- damit es Sie nicht trifft !

mit Regina Liedtke

**Wann haben Sie sich das letzte Mal wirklich gesund und wohl gefühlt?
Wie gut gelingt Ihnen die Balance von Anspannung und Entspannung in Ihrem Alltag?**

Wissen Sie noch, wie es ist, ganz vertieft in eine kreative Tätigkeit zu sein und sich mit sich selbst und der Welt verbunden zu fühlen?

Mit diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, sich diesen Fragen zu widmen und Ihre innere Harmonie wieder zu entdecken. Ich habe für Sie ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt mit gezielten Informationen und Übungen, Entspannungsreisen, kreativem Gestalten und Gruppengesprächen. In einem separaten Einzelgespräch haben Sie Zeit und Raum für Ihre individuellen Anliegen.

Inhalte:

Burnout – Definition und Früherkennung

Was bringt Sie unter Streß?

- Persönliche, soziale und organisatorische Streßfaktoren

Wofür brennen Sie?

- Leistungsmotivation und Werte

Woraus schöpfen Sie Ihre Kraft?

- Ressourcen, Entspannung, Kreativität, Spiritualität

Gesund und leistungsfähig – wie geht das?

- Körper, Geist und Seele im Einklang

Steigen Sie eine Woche aus Ihrem Alltag aus und tanken Sie Kraft und neue Energie!

Zeitungfang

Das Seminar dauert eine Woche. Darin enthalten ist ein 1 – 1,5 stündiges Einzelgespräch pro Teilnehmer. Es beginnt am Montag um 15.00 Uhr und endet am Samstag um 14.00 Uhr.

Methoden

Der Seminaransatz ist ganzheitlich, methodenintegrativ und erfahrungsorientiert. Auf den Transfer in Ihren Alltag wird größter Wert gelegt.

Die inhaltliche Erarbeitung der Themen erfolgt sowohl theoretisch anhand von Arbeitsbögen, in Partnerübungen und im Gruppengespräch mit Visualisierungen am Flipchart, als auch mit allen Sinnen erlebnisorientiert im Rollenspiel, mit den Methoden und Materialien des Team Management System[®], Entspannungsreisen und dem kreativen Gestalten, z.B. Malen.

Am Anfang und Ende des Tages steht jeweils ein gemeinsamer Kreis mit Übungen zur Achtsamkeit, Zentrierung und positiven Einstimmung.

Die „Rossini-Reise“ (aktive und passive Entspannung mit Musik und Freude), Körperübungen (zur Lockerung und besseren Erdung), Synchronisierungsübungen aus der Kinesiologie (zur Harmonisierung der beiden Gehirnhemisphären), Spannungsabbau mit der EFT-Klopftechnik (wirkt auf das Neurologische System und das System feinstofflicher Energien), Tönen und Singen (zur Entspannung der Keh-, Hals- u. Nackenmuskulatur und des Atems), Stillemeditation (mentales Training zur Beruhigung des Geistes), meditative Übung mit Tonerde (zur inneren Zentrierung, Selbst- u. Fremdwahrnehmung)

Inhaltlicher Aufbau

1. Tag:

Erster Einstieg ins Thema Streßbelastung anhand von Fragen:
In welchem Lebensbereich fühlen Sie sich besonders unter Streß?
Welches sind typische streßauslösende Situationen?

2. Tag:

a) Burnout – Definition und Früherkennung:

Äußere und innere Streßfaktoren im beruflichen und privaten Kontext und deren Wechselwirkungen

Die drei wesentlichen Merkmale von Burnout, Burnout-Symptome, die 12 Burnout-Phasen nach Freudenberger und North

Was passiert bei Streß im Körper?

b) Wie lassen sich organisationsbedingte Streßfaktoren vermindern?

Erarbeitung von Lösungen an eigenen Beispielen der Teilnehmer im Rollenspiel

c) Entspannungsreise und anschließendes Malen eines Bildes

3. Tag:

Wofür brennen Sie?

Was motiviert Sie?

Was führt Sie u.U. dahin, „Alles“ zu geben?

Welchen Werten folgen Sie?

Glaubenssatzarbeit

4. Tag:

a) Arbeit mit dem TMS[®] -Rad

Erkennen Sie Ihre Arbeitspräferenzen – denn nur das, was ein Mensch gern und leicht tut, tut er gut und entspannt.

Wie gut ist Ihre persönliche Passung zu Ihren Arbeitsaufgaben? Wenn die Passung ungenügend ist, ist sie eine ständige Streßquelle.

b) Erkennen Sie den entscheidenden Punkt, wo Sie etwas ändern müssen, um wirklich aus Ihren streßerhaltenden Strukturen auszusteigen!

c) Entspannungsstündchen: CD – Die Bedeutung der inneren Quelle für einen neuen Geist in der Wirtschaft

5. Tag:

Woraus schöpfen Sie Ihre Kraft?

Welches sind Ihre Ressourcen?

Woher kommt, wohin geht Ihre Lebensenergie?

Wie gut ist Ihre Balance?

Regenerieren

Delegieren und Grenzen setzen

Ideen für Ihren Alltag

6. Tag:

Entspannungsreise – Ihre Vision

gesund und leistungsfähig – Körper, Geist und Seele im Einklang

Gestalten eines Zukunftsbildes (malen, collagieren, ..)

Abschiedsritual

Zeit: Beginn: Mo um 15.00 Uhr / Ende: Sa um 14.00 Uhr

Kosten: 1.800,- € pro Teilnehmer in Kleingruppe (inkl. Seminarmappe und Pausenverpflegung außer Mittagspause)

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

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

www.kreativpraxis-berlin.de

