



Burnout-Prävention

Tagesseminar:

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!

In diesem Tagesseminar erhalten Sie umfangreiche Informationen über Stress und Burnout, insbesondere zur Früherkennung einer Burnout-Gefährdung. Sie entwickeln Lösungsansätze für Ihren praktischen Alltag und erfahren Ihre Ressourcen und Kraftquellen.

SEMINARINHALTE:

Seminarbeginn: Einstimmung mit Entspannungsübung

Wie hoch ist Ihre Stressbelastung?

In welchem Lebensbereich fühlen Sie sich besonders unter Stress?

Welches sind typische stressauslösende Situationen?

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 Freudenberg und North

Was passiert bei Stress im Körper?

Praktische Übung: EFT / Emotional Freedom Technique zum Spannungsabbau

Wie lassen sich organisationsbedingte Stressfaktoren vermindern?

Erarbeitung von Lösungsansätzen anhand von eigenen Beispielen der Teilnehmer mit systemischer Analyse der Organisationsstruktur und im Rollenspiel

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

Entspannungsreise und abschließendes Malen eines Ressourcenbildes

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

Zeit: 29.09.12 – 10.00 bis 19.00 Uhr

Kosten: 350,- Euro pro Teilnehmer in Kleingruppe (inkl. Seminarmappe und Getränke)
(mit Frühbucherrabatt: bis 29.04.12 = 280,- Euro)

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