



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: eintägig – 10.00 bis 19.00 Uhr

Kosten: 350,- Euro pro Teilnehmer in Kleingruppe (inkl. Seminarmappe 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