

Workshop BurnoutProphylaxe: Intuitionsaktivierende Technik für Burnout-gefährdeter Menschen

Ziele des Seminars

Es geht um Interventionen, mit deren Hilfe den Teilnehmenden eine „Innenschau“ und Aktivierung von neuen Ressourcen ermöglicht wird.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die präventiv gegen Stress aktiv werden wollen, insbesondere auch Burnout-gefährdete Personen bzw. Menschen mit stressbedingt reduziertem Kompetenzzempfinden.

Nicht geeignet ist der Workshop für Personen, die bereits unter Burnout leiden bzw. bei denen ein solcher diagnostiziert wurde.

Lernziele

- Ausstieg aus inneren Stressdynamiken und aus „Mehr vom Selben
- Kurzfristiges Herstellen von Entspannungszuständen.
- Sensibilisierung und Erhöhung der Achtsamkeit für das eigene körperliche und emotionale Geschehen.
- Stärkung des Vertrauens in das eigene „interne Informationssystem“.
- Förderung der Kreativität und der inneren Autonomie.
- Perspektivenerweiterung und Erweiterung des persönlichen Handlungsradius – auch unter restriktiven Kontextbedingungen.
- Stärkung des Selbstwertgefühls.

Anzahl Teilnehmer / Durchführungsdauer

Der Workshop ist für eine Dauer von zwei Tagen in Präsenz und Online geplant, und zwar jeweils von 9.00- 17.00 Uhr inklusive Pausen mit maximal 12 Teilnehmern



Gearbeitet wird mit kreativen
Interventionstechniken,
Praxisanwendung und Selbstreflexion in
Form von Einzel-, Paar- und
Gruppenübungen.

Termine:

11.03 – 12.03.2023	online
29.04 – 30.04.2023	online
10.06 – 11.06.2023	online
15.07 – 16.07.2023	online
09.09 – 10.09.2023	online
28.10. – 29.10.2023	online
09.12. – 10.12.2023	online

**Preis: 450 € zzgl. MwSt.
inkl. Materialien**

**Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft trägt der
Teilnehmer Ort: St.Ingbert**

