

Workshop

Burnout-Prophylaxe: Intuitionsaktivierende Techniken für Burnout-gefährdeten Menschen

Ziele des Workshops

- Verstehen was Stress ist, wie dieser entsteht und wie er abgebaut werden kann
- Erkennen von eigenen stressproduzierenden Ursachen
- Entwickeln der Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Aktivierung der eigenen Ressourcen

Gerät Ihr inneres Gleichgewicht ins Wanken, fühlen Sie sich oft kraftlos oder ausgepowert und das über einen längeren Zeitraum, kann es sein, dass Sie Burnout-gefährdet sind. Ein Burnout Syndrom ist ein Risikofaktor für etliche psychische Erkrankungen. Die Ursache ist oft Stress, der aus der Alltagsbelastung hervorkommt. Die individuelle Stressoren, sowie die innere Verarbeitung von Stresszuständen spielen eine Rolle bei der Bewältigung von anspruchsvollen Situationen. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die präventiv handeln und so dem möglichen Burnout vorbeugen möchten.

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

Lernziele

- Ausstieg aus den inneren Stressdynamiken
- 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

2 Tage online über Zoom, 9.00- 17.00 Uhr inklusive Pausen

maximal 12 Teilnehmer

Methoden:

- Kreative 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

Ihre Investition:

520 € zzgl. MwSt. inklusive Handout

