

Praxisworkshop: Burnout Prävention

Seminarziel:

Der Fokus des Seminars liegt auf der Stressanalyse der TeilnehmerInnen und der Entwicklung eines persönlichen Antistressprogramms.

Zum Inhalt:

- Was ist Stress? Was ist Entspannung?
- Burnout - Entwicklung, Phasen, Symptome
- Entwicklung eines Stress-Frühwarn-Systems
- Das Modell der Energiebilanz.
- Individuelle Stressverstärker identifizieren und mit kognitiven Strategien wieder ins Gleichgewicht kommen: Gedanken-Stopp-Technik und Positive Selbstinstruktion
- systematische De-Automatisierung
- verschiedene Übungen zur Blitzentspannung
- Wie Genusstraining und Achtsamkeit Stress reduzieren können.
- Ausblick und Integration in den Alltag
- Entspannungstraining: Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation als schnelle Entspannungsmethoden
- Zeitmanagement

Zusatzleistung:

- umfangreiches Handout
- Anti-Stress-Ball für die Teilnehmer
- Tagebuch für das persönliche Genusstraining

Dauer: 8 Stunden, ein Tag

Seminartermin und Anmeldung in drei Schritten

1. Interessenbekundung unter: info@netzwerk-grossbeerenstrasse.de
Rückfragen unter Funk: 0160 90 35 84 24
2. Anschließend Terminabstimmung unter den Interessierten
via Einladung zum Web-Termin-Doodle
3. Nach Terminfestlegung verbindliche Anmeldung zum Seminar

Seminarkosten:

- Aufwandentschädigung von 50,- €/ TN
- Nach Zahlungseingang erfolgt die Anmeldebestätigung, keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme

Seminarort: Großbeerenstraße 2-10, Gebäude 3, 5. Stock, 12107 Berlin

Seminar-Dozentin:

Frau Claudia Kunze von der Firma *Worklife?Balanced!*

Unterstützung / Sponsoring:

Das Seminar wird von unserem Netzwerkmitglied *Barmer GEK* unterstützt, im Rahmen des NG-CSR-Projekts ESF-Nr.: E015-BE-001 gefördert und umgesetzt.