

Lebenswert statt Burnout

Stressmanagement und Burnout-Prävention

Seminar auf dem Herzberg in Asp ob Aarau

14.-15. April 2012

Kurs: «Lebenswert statt Burnout»

Datum: 14. April 2012, 9.00 Uhr bis 15. April 2012, 16.00 Uhr

Ort: HERZBERG Haus für Bildung und Begegnung, Herzberg, 5025 Densbüren

Leistungen: Zweitägiges Seminar inklusive Handouts, Übernachtung in Einzelzimmer mit Dusche/WC inkl. Vollpension

Kosten: Total: CHF 577.- (Kost/Logie CHF 197.-, Kurskosten CHF 380.-)

Leitung: Mag. Markus Angermayr; Franziska Linder

Im existenzanalytischen Seminar «**Lebenswert statt Burnout**» lernen Sie, die typischen Mechanismen von Stress und Burnout zu erkennen und Schritt für Schritt zu durchbrechen.

Nach einer allgemeinen Einführung in die Mechanismen von Stress und Burnout gehen wir im Seminar anhand von persönlichen Stresserlebnissen der Teilnehmenden auf die verschiedenen Themen ein und gönnen uns Bewegung sowohl als Ruhe in der Natur. Aus existenzanalytischer Sicht betonen wir dabei die persönliche Haltung zur Arbeit und das Auffinden von sinnvollen Handlungsmöglichkeiten.

Programm:

Samstag, 14. April 2012

Vormittag: Vorstellungsrunde
 Die Mechanismen von Stress und Burnout

Mittagessen

Nachmittag: Spaziergang in der freien Natur
 Freude an der Arbeit? Team-Spirit?

Abendessen

Abend: Zeit für Anderes, Zeit für mich

Sonntag, 15. April 2012

Vormittag: Frühstück
Was ist Entspannung?
Was brauche ich?
Spaziergang in der freien Natur

Mittagessen

Nachmittag: Was will ich verändern?
Realistische Ziele setzen
Feedbackrunde

Das Programm stellt lediglich eine Richtschnur dar und es wird während des Seminars an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Bringen Sie bitte dem Wetter entsprechende Kleidung für unsere Spaziergänge in der Natur mit. Sollten Sie vegetarische Menus wünschen, können Sie dies auf dem Anmeldeformular vermerken.

Kontakt: Franziska Linder, info@linderung.ch, 078 951 67 44, www.linderung.ch