

Workshop „Burnout Vorsorge“

Entspannung ist das physiologische Signal für Entwarnung an den Körper. Entspannung hat zudem die Funktion der Selbstwahrnehmung. Wer sich spürt – erkennt was der Körper braucht – ein guter Schutz gegen Burnout. Entspannung kann durch gezielte Übungen „erlernt“ werden, aber auch durch bestimmte Formen von Bewegung erreicht werden. Leistungsdenken und Ehrgeiz haben bei Entspannung allerdings nichts zu suchen!

Themen des Workshops:

- Erkennen von Belastungsfaktoren und Warnzeichen
- Stressbewältigung und Stressminderung
- Erlernen von Entspannungstechniken und Atemübungen
- Strategien zur Vermeidung eines Burnout

Tagesablauf:

08:30 Begrüßung und Vorstellung
09:00 Aktivierungsübung und Atemübung
09:20 Vortrag Stressbewältigung
10:00 Pause
10:20 Entspannungsübung
12:00 Mittagessen
13:00 Aktivierungsübung und Atemübung
13:20 Vortrag Lebensenergie
13:40 Pause
14:00 Entspannungsübung
16:20 Reflexion und Atemübung
17:00 ENDE

Kosten:

Euro 80,- excl.Ust. pro Teilnehmer
Folgetag zur Übung und Verankerung (4Std.): Euro 40,- excl. Ust

min. 6 - max. 12 Teilnehmer pro Workshop