

Seminar-Nr. 04020

# Balance statt Burnout - Das Anti-Burnout-Seminar speziell für Frauen

## Termin

29.04.2024 - 30.04.2024 , 14 Stunden

29.04.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

30.04.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

## Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen, die ihre Gesundheit, Lebensfreude und Leistungskraft langfristig erhalten wollen.

## Inhalte

1. "Funktionitis" – eine Frauenkrankheit?
2. Praxis-Check: Bin ich burnoutgefährdet?
3. "Ich leiste, also bin ich?": Entdecken Sie unbewusste Denkmuster
4. Dem Ausbrennen vorbeugen: So erkennen Sie erste Warnsignale und mögliche Burnout-Fallen
5. Selbstwert, Selbstfürsorge und Grenzen: Was das "Ich" stark macht
6. Selbstmanagement und innere Führung: So finden Sie die Balance zwischen Tun und Sein
7. Mut zur Lücke: Von der Kunst, den Perfektionismus zu zügeln
8. Was ist mir wirklich wichtig? - Den inneren Kompass eichen und Prioritäten setzen
9. Den Akku aufladen: Atmen, Entspannen, Kraftquellen nutzen

## Ziele und Methoden

Burnout ist in aller Munde: Welche Frau kennt nicht das Gefühl, innerlich an der Belastungsgrenze zu sein? Mit der Frage: "Wie mach ich's allen recht?" hetzen viele durch die Vielfachbelastungen des Alltags. Frei nach dem Motto: "Der Tag hat 24 Stunden, und wenn die nicht reichen, nehme ich die Nacht noch mit dazu!" Die Anforderungen werden komplexer. Bei dem Versuch, diese zu erfüllen, scheitern viele und brennen aus. Denn zu selten taucht im Alltagsgeschäft die Frage auf: "Wie Sorge ich gut für mich? Was ist mir wirklich wichtig? Was macht mich zufrieden? Wie lade ich meine Batterien wieder auf?" In diesem Seminar können Sie Ihre persönlichen Antworten auf diese entscheidenden Fragen finden. Das Besondere dieses Seminars ist die Berücksichtigung der Geschlechterrollen durch getrennte Gruppen für Frauen und Männer.

**Methoden:** Kurzvorträge, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit und praktische Übungen.

### Zusätzliche Hinweise

Bitte beachten Sie auch das Aufbauseminar 04021 - Burnout ist out.  
Das "Anti-Burnout-Seminar" speziell für Männer finden Sie unter der Sem.-Nr. 04520.

Referent/-in  
Kirsten Jule Lawall, Dipl.-Psych., Profitraining

Ort  
Vitalia Seehotel  
Bad Segeberg