

Seminar-Nr. 04021

"Burnout ist out" - Aufbauseminar

Werden Sie zur Hüterin Ihres inneren Feuers

Termin

18.09.2024 - 19.09.2024 , 14 Stunden

18.09.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

19.09.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen, die sich vor Burnout schützen und ihre Gesundheit, Leistungskraft und Begeisterungsfähigkeit langfristig erhalten wollen. Dieses Seminar ist die Fortsetzung des Seminars "04020 - Balance statt Burnout". Auch neue Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen zu diesem Thema sind herzlich willkommen.

Inhalte

1. Erobern Sie sich Ihr inneres Leuchten zurück: Praktische Übungen um Ihre Akkus aufzuladen
2. Spannende Forschungsergebnisse: Was die Frage nach dem Sinn mit Burnout-Prävention zu tun hat
3. Der Mensch ist keine Maschine: Warum das Funktionieren um jeden Preis auf Dauer nicht funktioniert
4. Jammern oder juchzen: Warum es kraftvoll ist, jeden Tag neu zu entscheiden
5. Welche Abfahrt nehme ich?: So verlassen Sie den Burnout-Highway
6. Selbstfürsorglichkeit als Kernkompetenz: Vom Mut, sich selbst zu (be-)achten und gut zu tun
7. Den Fokus halten: Was ist mir wirklich-wirklich wichtig?
8. Limbische Grundbedürfnisse als eingebauter Motivator: Wie die Gehirnforschung erklärt, warum wir nicht drum herum kommen, uns unsere Bedürfnisse zu erfüllen
9. Dran bleiben: Stärkende Handlungsmöglichkeiten und nützliche Strategien für den Alltag entwickeln

Ziele und Methoden

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie die kleinen und großen Aufgaben des Lebens mit Tatkraft anpacken? Wenn Sie sich für die schönen Dinge um Sie herum begeistern können? Oder das Tun an sich bereits Freude macht, weil Sie Ihre Ziele verfolgen und erreichen? Möchten Sie wissen, was Menschen beachten sollten, damit das so bleibt oder wie Sie sich die Begeisterung

zurück erobern können? Damit sich die Tage wieder leichter und nicht chronisch belastet anfühlen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr inneres Feuer schüren oder neu entfachen können. Denn Burnout ist kein Schicksal!

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

Ort
Vitalia Seehotel
Bad Segeberg