

Kurs - Burnout frühzeitig erkennen und aktiv dagegen arbeiten

Sei achtsam zu Dir, nur so kannst Du aufmerksam zu Deinem Umfeld sein, ausgeglichen und im Einklang mit Körper, Geist und Seele. Was bedeutet für mich Stress im Alltag? Wie reagiert mein Körper darauf und wie gehe ich damit um? Wie kann ich mich gegenüber Menschen und Situationen abgrenzen, welche mir nicht gut tun? Wie erkenne ich Anzeichen und Warnsignale eines bevorstehenden Burnouts?



Kursinhalt

- Körperliche und psychische Warnsignale eines Burnouts
- Gruppenarbeit mit Praxisbezogenen Beispielen
- Methoden/Techniken für einen guten Ausgleich / Stressabbau
- Körpersprache verstehen und bewusst einsetzen

Kursziel

Die Teilnehmenden.....

- erkennen die verschiedenen Phasen von Burnout anhand einer Tabelle und können die verschiedene Symptome und Verhaltensmuster einordnen.
- erlernen und erhalten Achtsamkeitsübungen zur Entspannung des Körpers, welche sie im Alltag einsetzen können
- erstellen selbständig nach Anleitung ihr persönliches Lebensrad und reflektieren damit ihre Lebensbalance