

Burnout vorbeugen!



«Sobald du merkst, dass du dich im Kreis drehst, solltest du aus der Reihe tanzen.»

Sie brennen für Ihre Arbeit und setzen sich ein? Sie gehen auf in Ihrer Arbeit und doch schleichen sich Gedanken ein, wie: "Mir wächst alles über den Kopf!"; "Die anderen nerven mich!"; "Was soll das alles?"

Vielleicht tauchen schon die ersten körperlichen Symptome auf. Sie schlafen schlecht und fühlen sich gestresst.

Sie trainieren im Kurs Ihre mentale Stärke, sind achtsamer, bleiben in Stresssituationen ruhiger und gelassener und erkennen schneller Lösungen. Stress entsteht im Gehirn - dort setzen wir an!

Zielgruppe	Alle Interessierten
Ziel	Kennen der eigenen mentalen Stärke, Erlernen von mentalen Übungen und Entspannungstechniken und Erstellen eines eigenen Trainingsprogramms.
Inhalt	<p>Sie lernen</p> <ul style="list-style-type: none">• die Erkenntnisse aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung,• die Wirkungen der Belastung auf Gehirn und Körper und• drei Stressbewältigungsstrategien <p>Sie analysieren</p> <ul style="list-style-type: none">• Ihr Stressverhalten in belastenden Situationen,• Ihre vorhandenen Ressourcen dagegen zu halten und• Ihre Bewältigungsstrategien. <p>Sie trainieren</p> <ul style="list-style-type: none">• den Einsatz der mentalen Übungen,• die Schnellumstellung Ihres Körpers auf Entspannung und• Ihre Achtsamkeit im Alltag. <p>Sie erarbeiten</p> <ul style="list-style-type: none">• Ihren persönlichen Trainingsplan.
Dauer / Kosten	6 x 1 ½ Stunden Fr. 380.-- inkl. Unterlagen
Beginn / Ort	10. April 2017, 19 Uhr Kantonsschule Romanshorn, Weitenzelgstrasse 12, / Zimmer XX
Leitung	Verena Bürkler, Erwachsenenbildnerin, psychologische Beraterin, Seminarleiterin für Autogenes Training



herzbewegend.ch | verena bürkler

Alleestrasse 58 | 8590 Romanshorn | 079 643 34 53 | info@herzbewegend.ch | www.herzbewegend.ch