

Lebenswert statt Burnout

Stressmanagement und Burnout-Prävention

Seminar auf dem Herzberg in Asp ob Aarau

14.-15. April 2012

Sie leiden im Arbeitsalltag unter Stress, haben Mühe, alles unter einen Hut zu bringen und es fällt Ihnen schwer, nein zu sagen? Sie fühlen sich müde und ausgelaugt und leiden bisweilen gar unter dem Gefühl von Überforderung und Sinnlosigkeit? Sie wollen etwas unternehmen, bevor Sie gänzlich der Erschöpfung anheim fallen?

Im existenzanalytischen Seminar «Lebenswert statt Burnout» lernen Sie, die typischen Mechanismen von Stress und Burnout zu erkennen und Schritt für Schritt zu durchbrechen. Die Themen:

- Organisatorische Zwänge, Zeitdruck, Verantwortung
- Freude an der Arbeit? Team-Spirit?
- Die Pause: Zeit für mich, mit mir.
- Entspannung in der Natur

Nach einer allgemeinen Einführung in die Mechanismen von Stress und Burnout gehen wir im Seminar anhand von persönlichen Stresserlebnissen der Teilnehmenden auf die verschiedenen Themen ein und gönnen uns Bewegung sowohl als Ruhe in der Natur. Aus existenzanalytischer Sicht betonen wir dabei die persönliche Haltung zur Arbeit und das Auffinden von sinnvollen Handlungsmöglichkeiten.

Anmeldung ausfüllen, abtrennen und einsenden an: Franziska Linder, Praxis Bambus, Im Wylerhuus, Wylerringstrasse 60, 3014 Bern oder per E-Mail an: info@linderung.ch
Anmeldeschluss für «Lebenswert statt Burnout»: 10.02.2012

Name: Vorname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Unterbringung im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollpension CHF 197.-
Kurskosten inkl. Handout CHF 380.-
Total: CHF 577.-

Gegebenenfalls bitte ankreuzen: Vegetarische Menus

Unterschrift:

Es besteht keine Garantie auf Durchführung. Rechnung wird erst gestellt, wenn genügend Anmeldungen eingegangen sind. Bei Stornierung oder im Verhinderungsfall Ihrerseits verrechnen wir bis 21.03.2012 50% der Gesamtkosten, ab 22.03.2012 100% der Gesamtkosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Weitere Informationen und Anmeldeformular auf www.linderung.ch

Kurs: «Lebenswert statt Burnout»

Datum: 14. April 2012, 9.00 Uhr bis 15. April 2012, 16.00 Uhr

Ort: HERZBERG Haus für Bildung und Begegnung, Herzberg, 5025 Densbüren

Leistungen: Zweitätiges Seminar inklusive Handouts, Übernachtung, Vollpension

Bringen Sie bitte dem Wetter entsprechende Kleidung für unsere Spaziergänge in der Natur mit.

Leitung:



Mag. Markus Angermayr, Linz

Studium der Philosophie an der Universität Salzburg, Psychotherapeut, Coach und Supervisor in eigener Praxis; Breema-Körperarbeit, Self-Breema Instructor; selbsterfahrungsorientierte Reiseprojekte in aller Welt (Trekkingunternehmungen); Publikationen zu Teamentwicklung, Körperarbeit.

www.markusangermayr.at



Franziska Linder, lic. rer. soc., Bern

Studium der Medien- und Kommunikationswissenschaft, Journalistik und Anglistik an der Universität Freiburg i. Ü.; Existenzanalytische Beraterin in Ausbildung unter Supervision; verschiedene Tätigkeiten als Journalistin (Radio, Zeitungen, Nachrichtenagentur) und im Gesundheitsbereich.

www.linderung.ch

Kontakt: Franziska Linder, info@linderung.ch, 078 951 67 44, www.linderung.ch