

Ihr Lebens-Balance-Modell zur Burnout-Prävention Vertiefungsseminar zur Stressbewältigung

Darum geht es:

Sie erfahren was die möglichen Ursachen von Burnout sind, wie Sie Warnsignale erkennen und dem vorbeugen können. Lernen Sie Ihre individuellen Möglichkeiten besser kennen um gut und ausgewogen mit Herausforderungen und emotionalen Belastungen umzugehen.

Es gilt Handlungsspielräume im Rahmen der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu entdecken und einen souveränen Umgang mit den stürmischen Zeiten des Alltags zu gewinnen.

Verschiedene Bereiche werden in Gruppen- und Einzelarbeit gemeinsam betrachtet.

Schulungsinhalte:

- Reflexion Ihrer persönlichen Stress- und Erschöpfungsthemen
- Klärung des eigenen Lebens-Balance-Modell
- Raum zur Reflexion der eigenen Gedankenmuster
- Umgang mit Stresserleben
- Selbstfürsorge und Selbstverantwortung
- Achtsamkeitsinterventionen

Termin: 26. Okt. 2020
9:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Tagungszentrum der Rummelsberger Akademien

Leitung: Patricia Bedkowski

Kosten: 125,- € (extern 160,- €) inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke

Anmeldung: Diakonische Akademie
diakonische.akademie@rummelsberger.net
Tel. 09128 50-3501

Anmeldeschluss: bis 26. Sep. 2020

Wir freuen uns auf Sie!

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Homepage unter www.diakonische-akademie.org finden. Gerne senden wir Ihnen diese auf Wunsch auch zu.