



Timeout statt Burnout - Ausgeglichen durch den Arbeitsalltag

Inhalte der Weiterbildung:

- Theoretische Grundlagen zu Stress und Burnout (Ursachen, körperliche Reaktionen, Auswirkungen)
- Analyse der persönlichen Stressoren und Ressourcen
- Entspannungsmethoden
- Bewegung und Ernährung
- Erarbeitung individueller Schutz- & Bewältigungsstrategien
- Reflexion der Anwendung in der Praxis

Methoden:

- Kurze Theorieblöcke
- Praktische Übungen
- Gespräche & Erfahrungsaustausch
- Gruppen-, Partner- & Einzelarbeit
- Kreative Methoden

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat und erarbeiten sich eine persönliche Toolbox.

Die Teilnehmenden tragen bitte bequeme Kleidung und bringen eine Matte, eine Decke und ein Kissen mit.

Maximale Teilnehmerzahl: 12



Referentinnen:

Gesche Hand

Master of Health - Gesundheitstrainerin, Erlebnispädagogin, Fitnesstrainerin

Kirsten Bornemann

Soziapädagogin, Systemische Beraterin, Systemische Körperpsychotherapeutin

Kontakt:

Beate Jansen (Verwaltungsangestellte), Hagenmarkt 2, 38100 BS

Mail: jansen@awo-bs.de; Tel: 0531-129440, Fax: 0531-12944829

Veranstaltungsnummer	WB12	
Beginn	18.01.2019 10:30 Uhr	
Ort	AWO-Bezirksverband Braunschweig e. V., Peterskamp 21, 38100 Braunschweig	
Teilnahmegebühr für Mitarbeiter*innen		0 €
Teilnahmegebühr für Externe		600 €
Dauer	4 Module à 2 Tage; jeweils Fr. 09:30-16:30 & Sa. 09:30-15:00 Uhr	
Weitere Termine	Ort	
18./19.01.19	Peterskamp 21, BS	
08./09.02.19	Peterskamp 21, BS	



Bezirksverband
Braunschweig e. V.

**Weitere
Termine**

Ort

01./02.03.19 Peterskamp 21, BS

29./30.03.19 Peterskamp 21, BS

[Anmeldung](#)

 [als PDF exportieren](#)