



# Timeout statt Burnout - Gelassen und kraftvoll durch den Arbeitsalltag - entfällt

Insbesondere Menschen in sozialen und pädagogischen Berufen, die sich täglich mit aller Kraft um das Wohlergehen anderer Menschen bemühen, sind erheblichen Belastungen ausgesetzt und laufen Gefahr, sich irgendwann erschöpft, lustlos und ausgebrannt zu fühlen. Stress macht auf Dauer krank, sowohl psychisch als auch physisch.

Unser Seminar für Stressbewältigung und Selbstfürsorge soll es Ihnen ermöglichen, dem Arbeitsalltag ausgeglichen zu begegnen und sich wieder mehr Raum im eigenen Leben zu schaffen.

In einem wertschätzenden Rahmen werden Sie Ihre aktuelle Situation und Ihren Umgang damit in Ruhe betrachten und Neues entwickeln können. Verstand, Gefühl und Körper werden gleichermaßen eingeladen, zu Veränderungen beizutragen. Ziel ist eine mögliche Stressreduzierung und Burnoutprävention.

Für 12 Teilnehmer\*innen aus allen interessierten Berufsgruppen.

## 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 erarbeiten sich eine persönliche Toolbox mit Ressourcencheck und Werkzeugen für ihre persönliche Work-Life-Balance.

Mitzubringen ist eine Matte, eine Decke und ggf. ein Kissen. Ebenso wird bequeme Kleidung empfohlen.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

## Referentinnen:

### **Gesche Hand**

Master of Health - Gesundheitstrainerin, Erlebnispädagogin, Fitnesstrainerin

### **Kirsten Bornemann**

Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Systemische Körperpsychotherapeutin

## Kontakt:

Beate Jansen (Verwaltungsangestellte), Hagenmarkt 2, 38100 BS

Mail: [jansen@awo-bs.de](mailto:jansen@awo-bs.de); Tel: 0531-129440, Fax: 0531-12944829

**Veranstaltungsnummer**

WB 34

**Beginn**

17.01.2020

10:30 Uhr



**Ort**

AWO-Innovationslabor, Marie-Juchacz-Platz 6,  
38108 Braunschweig

**Teilnahmegebühr für Mitarbeiter\*innen**

0 €

**Teilnahmegebühr für Externe**

450 €

**Dauer**

3 Module à 2 Tage; jeweils Fr. & Sa.  
09:30-16:00 Uhr

**Weitere  
Termine**

**Ort**

17./18.01.20 Marie-Juchacz-Platz 6, 38108 Braunschweig

14./15.02.20 Marie-Juchacz-Platz 6, 38108 Braunschweig

13./14.03.20 Marie-Juchacz-Platz 6, 38108 Braunschweig

[Anmeldung](#)

 [als PDF exportieren](#)