



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; Tel: 0531-129440, Fax: 0531-12944829

Veranstaltungsnummer WB 34

Beginn 17.01.2020
09:30 Uhr



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