

AUFBAUKURS: Burnout-Prophylaxe – Kraft und Energie tanken

Inhalt:

- **VORTRAG „Positiver Umgang mit Körper und Zeit“**
Definition von Zeitmanagement, Identifikation von Zeit- und Energieräubern, Interpretation von Körpersignalen und Eingehen auf persönliche Bedürfnisse, Bedeutung von Bewegungselementen in der Burnout-Prophylaxe
- **WORKSHOP „Ernährung – Ausgeglichenheit kann man essen“**
Grundlagen der gesunden Ernährung, Definition und individuelle Bedeutung von ausgewogenen Nährstoffen, ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt als Stresskiller, Tipps zur praktischen Umsetzung einer gesunden Esskultur in den Alltag



PRAXISTEIL: Vertiefung der im Grundkurs erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten hinsichtlich Entspannungstechniken, Körperwahrnehmung und mentales Training. Theorie und Praxisteil über diverse Entspannungsverfahren (Elemente aus Qi Gong, Jin Shin Jyutsu, Mentales Training, Körperwahrnehmungsübungen, Meridianübungen, Selbstmassage, Meditation, (Klopf-)Akupressur. Zwischen den Übungen finden kurze Activeinheiten statt.

Ziele:

Aufbauend auf dem Wissensstand des Grundkurses Vertiefung der Kenntnisse über Ursachen und Erscheinungsformen von Burnout, positives Stress- und Zeitmanagement, bessere Lebensplanung durch Prioritätensetzung innerhalb der vier Lebensbereiche, aktives Einbeziehen der Natur und der Ernährung in das persönliche Gesundheitsmanagement sowie Interpretation von Körpersignalen
Der Praxisteil vermittelt Vertiefung der im Grundkurs erlernten Entspannungstechniken, die den TeilnehmerInnen helfen, den täglichen Anforderungen gelassener entgegenzutreten, sowie einen Erfahrungsaustausch



Zielgruppe:

Mitarbeiter und alle Personen, mit dem Wunsch nach Work-Life-Balance

Eingesetzte Methoden:

Impulsreferate, Power-Point Präsentation, Flip-Chart, Gruppenarbeit und Einzelübungen, Qi Gong, Jin Shin Jyutsu, Mentales Training, Körperwahrnehmungs- u. Meridianübungen, Selbstmassage, Meditation, (Klopf-) Akupressur

Transfersicherung:

praxisorientierte Übungen, welche auch teilweise in den Arbeitsprozess bzw. Alltagsprozess eingebaut werden können.

Dauer: je nach Wunsch

Teilnehmeranzahl: 8 bis max. 15 Personen

Kosten: Preis auf Anfrage