

## GRUNKURS: Burnout-Prophylaxe - Kraft und Energie tanken

### Inhalt:

- **VORTRAG „Burnout - Krankmacher Nr. 1 des modernen Lebens“**  
Ursachen, Entstehung und Erkennungsmerkmale von Burnout, Zusammenhang zwischen Persönlichkeitstyp und Reaktionsmechanismen auf Burnout, Stress-Symptomatik und Auswirkungen auf die vier Lebensbereiche
- **WORKSHOP „Balance statt Burnout“**  
Burnout im Fadenkreuz der vier Lebensbereiche, Möglichkeiten der Früherkennung, Prophylaxe durch Selbstkompetenz und körperliches Wohlbefinden, Vermeidung von Stressoren; Grundlagen der Entspannung und Überblick über Wirkweise von verschiedenen Entspannungsverfahren



**PRAXISTEIL:** Einführung in diverse 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 Aktiveinheiten statt.

### Ziele:

Früherkennung und Vermeidung von Burnout, bessere Leistungsfähigkeit für Berufs- und Privatleben, positiver Umgang mit Stress, Identifikation der Selbstkompetenz und Entwicklung von mehr Selbstbewusstsein, achtsamer Umgang mit Körper und Natur, Erkennung und Deutung des körperlichen Frühwarnsystems, ganzheitliche Lebensplanung und Balance

Der Praxisteil vermittelt Entspannungstechniken, die den TeilnehmerInnen helfen, den täglichen Anforderungen gelassener entgegenzutreten.



### 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- und 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