

## BURNOUT

### Workshop „Burnout“ oder „Wofür brenne ich?“

Typische Merkmale unserer Zeit sind hohe berufliche und persönliche Anforderungen. Vor allem die Anforderungen an Flexibilität und Umstellungsfähigkeit steigt. Eine tägliche Herausforderung ist es das Spannungsfeld der Anforderungen, Erwartungen und dem Möglichen was leistbar ist auszubalancieren. Dies führt nicht selten zu einem inneren Wertekonflikt: Wie soll ich dem Ganzen und mir gerecht werden?

Ein Perspektivwechsel hilft beim Umdenken. Betrachten statt bewerten!

Wir betrachten Leit(d)sätze, persönliche Antreiber und entdecken das Feuerwerk in Ihnen und wofür sie brennen. Diese Energie hilft beim Lernen Grenzen aufzuzeigen und schwierige Situationen souverän zu meistern.

Die innere Stabilität hängt maßgeblich davon ab, wie wir unseren eigenen Wert definieren.

### Themenschwerpunkt

- Wie steige ich aus dem Teufelskreislauf aus?
- Welche Werte leiten mein Handeln?
- Wie schaffe ich eine Balance zwischen Anspruch und Wirklichkeit?
- Wie kann ich im Alltag besser mit Ärger und negativen Ereignissen umgehen?
- Wie steuere ich meine gedankliche Verarbeitung in Stress/Konfliktsituationen?
- Welche Stärken habe ich und wie setze ich diese gezielt ein?
- Welche Achtsamkeitstechniken geben mir neue Kraft für den Alltag?
- Wie bringe ich mehr Leichtigkeit in mein Leben?

### Methoden

- Vortrag
- Gespräche
- Demonstration
- Eigenarbeit und Gruppenarbeit
- Systemische Tools

<b>Adressaten:</b>	Interessierte
<b>Veranstaltungsort:</b>	Bremen oder nach Vereinbarung
<b>Dauer:</b>	Eintägiger Workshop
<b>Termin:</b>	auf Anfrage
<b>Kosten:</b>	125 € inkl. MwSt.
<b>Trainerin:</b>	<b>Rita Wolf</b> Kinaesthetics Trainerin Stufe 3 Systemische Beratung DGSF
<b>Anmeldung:</b>	Rita Wolf home: 0421- 223 73 49 oder mobil: 0152-3184 17 61 oder unter email: wis@systemischeberatung-wolf.de

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Die Anmeldung wird mit dem Eingang von 25 € verbindlich. Die Seminargebühr ist mit Seminarbeginn fällig und wird per Rechnung zugestellt.

Die Platzvergabe für Institutionen ist begrenzt, bitte nehmen Sie zur Anfrage Kontakt auf.