

Burnout – Dein Feind, oder doch ein Freund?

Beschreibung und didaktische Gestaltung:

Wer sonst, außer deinem Körper und deiner Seele könnte dir sagen, jetzt ist Schluss? Leider reagieren Menschen oft erst, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Dabei haben wir doch eine Vielzahl an Ressourcen und Möglichkeiten, frühzeitig wahrzunehmen, wachsam zu sein und zu reagieren.

Das Grundrezept verrate ich Ihnen hier in diesem Seminar:

Zugang zu den eigenen Ressourcen finden, die persönlichen Kompetenzen aktivieren, selbst Hilfreiches entwickeln und dabei wertschätzend das Problem würdigen.

Basierend auf systemische und hypnosystemische Strategien und Denkweisen.

- Fange nie an aufzuhören – Höre nie auf, anzufangen –

Wir erarbeiten Ihr eigenes kleines Erlebnisnetzwerk, mit allen Elementen die für Sie individuell in Erscheinung treten. Je nachdem, was gerade im Scheinwerfer der Aufmerksamkeit ist, oder anders ausgedrückt, mit welchen Erlebnisnetzwerken Sie die Welt gerade assoziieren und mit welchen man gerade dissoziiert ist.

Um aus der bekannten Zwickmühle „Burnout“ zu entfliehen, schauen wir uns anhand von Teilpersönlichkeiten/Seiten/Bedürfnis-Modellen, dein „Inneres System“ näher an und entwickeln deinen eigenen inneren persönlichen Unterstützerkreis.

Nach der Anmeldung sende ich Ihnen einen kleinen Fragebogen, der uns die erste Tür zu einer guten und wertschätzenden gemeinsamen Arbeit ermöglicht. Ich freue mich darauf.

Zu erwerbende Fähigkeiten und Fertigkeiten:

Persönlichkeitstraining

Systemische und Hypnosystemische Techniken und Grundlagen

Methodische Gestaltung:

Eine begeisternde Wissensvermittlung ist die Grundvoraussetzung. Diese spiegelt sich aus fundiertem Wissen und Praxiserfahrung aus dem Schulalltag wieder und Verhaltens- und Wissenslücken werden optimiert.

Theorieeinheiten integriert in viele Praxisübungen.

Ziele:

Praktisches Arbeiten mit sich Selbst/Miniinterventionen

Nachhaltig für alle Lebensbereiche

Positive Grundhaltung aktivieren und diese weitervermitteln.

Dauer:

4 halbe Tage (halber Tag = 1 - 4 Zeitstunden)

Hinweis für Teilnehmer/innen: Beginn: 23.04.2025 18:00 - 20:30 Uhr Seminarraum Kassel

Der Kurs findet jeweils 4 x mittwochs in dem gleichen o.g. Zeitraum statt. Ende

14.05.2025

Weitere Termin auf Anfrage oder auch als Einzelberatung/Coaching