

**Montag, 17.03.**

09.30 Uhr

## **Burnout-Prophylaxe**

Training

**Eigene blinde Flecken entdecken, Ressourcen erkennen: Stressmanagement, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Vier-Ohren-Modell, Notfallatmung**

Burnout-Prophylaxe ist bedeutender denn je; Verdichtung von Arbeitsprozessen, ständige Erreichbarkeit und ein hohes emotionales Engagement verlangen viel vom Individuum. Wie sich Stress zeigt, ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. Die Wirkung auf den Organismus lässt sich nicht mehr nur in Eu- und Disstress unterteilen; die eigene Bewertung spielt eine wesentliche Rolle. Sie erfahren hier, was ein anhaltender Stressor für Sie sein kann und wie Sie ihn umgehen oder bearbeiten können.

Das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun unterstützt dabei, die eigenen »blinden Flecken« zu entdecken und herauszufinden, ob Sie sachliche Botschaften auch wirklich auf dem »Sach-Ohr« verstehen oder doch ganz anders. Achtsamkeit gilt als Schlüssel zur Entspannung.

Wenn man abgelenkt, in Gedanken woanders ist, fällt es schwer, sich auf die wichtigen Dinge zu fokussieren, seinen Körper oder Gefühlszustand wahrzunehmen. In diesem Seminar erfahren Sie etwas über sich und Stress und erleben eine (ent-)spannende Reise zu sich selbst!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird diese Veranstaltung am selben Termin online stattfinden.

### **Seminarleitung**

#### **Marc Gutsche**

Entspannungspädagoge, Ergotherapeut, Supervisor (DGSv\*), Ernährungsberater

#### **Alle Termine zu diesem Thema**

17.3.2025 09:30 Uhr - 24.3.2025 17:00 Uhr

#### **ACHTUNG - zwei auseinanderliegende Termine**

17.03.2025 / 24.03.2025

#### **Dauer**

16 Unterrichtseinheiten

#### **Kosten**

Regulär 490,- Euro, Mitglieder 406,- Euro

**Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.