

Burnout-Prophylaxe

Gesund und leistungsfähig bleiben mit Stressmanagement und Achtsamkeit

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U018Ki

Wann? Mo, 06.05.19 – Fr, 10.05.19

Wo? Melanchthon-Akademie
Kartäuserwall 24b
50678 Köln

Wer? Lilli Tissen
Gesundheitspädagogin



Heute stellt die Ausbalancierung unterschiedlicher Ansprüche der modernen Arbeitswelt sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber vor vielschichtige Herausforderungen. Leicht entsteht ein für Stresserscheinungen anfälliges Klima. Wenn Stress und Spannungen unentdeckt bleiben, sich stauen und nicht abgebaut werden, führt dies heute nachweislich zu körperlichen Krankheiten und zu psychischen Überforderungen wie Depression oder Burnout.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt, wie der Balanceakt zwischen erwarteter Leistungsfähigkeit und erforderlicher Regeneration ohne 'Absturz' oder Burnout gelingen kann. Sie lernen geeignete Methoden zur Reduzierung von Stress und Überlastung kennen, finden Auswege aus der Stress-Spirale und profitieren von Techniken und Methoden gesundheitsfördernder Stress- und Konfliktbewältigung. Stressbewältigung ist eigentlich keine große Sache – sie beginnt mit oft kaum merklichen, individuellen kleinen, aber effektiven Schritten - man muss nur wissen mit welchen.

Seminarziele:

- Stressfördernde Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster erkennen, hinterfragen und eventuell auflösen
- Erlernen von Entspannungsmethoden
- Entwicklung neuer Möglichkeiten im Umgang mit Stress
- Die Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung als Selbstfürsorge und Stressbewältigung lernen
- Innere Kraft- und Freudequellen aktivieren

Sonstiges:

Alle Übungseinheiten werden in einem Handout ausgehändigt.

Bitte Schreibunterlagen und bequeme Kleidung mitbringen.

Bei inhaltlichen Fragen können Sie gerne Kontakt aufnehmen: www.lillitissen.de

Seminarinhalte

Burnout-Prophylaxe

Gesund und leistungsfähig bleiben mit Stressmanagement und Achtsamkeit

Mo, 06.05.19 – Fr, 10.05.19

Montag:

- 9:30h Ankommen: Begrüßung, Kennenlernen, Organisatorisches und thematischer Einstieg: Stress und Burnout
Vermittlung der Grundaspekte der Achtsamkeit für die Stressbewältigung – Theorie und Praxis
- 13:00h Pause
- 14:15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie
Stressursachen im alltäglichen Sprachgebrauch erkennen und umwandeln

Dienstag:

- 9:00h Meditation – Theorie und Praxis (Atemmeditation, Geh-Meditation und Bodyscan)
Stresssituationsanalyse / Analyse von stressauslösenden Gedanken
- 13.00h Pause
- 14:15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie
Achtsamkeitsübungen für eine entspannte Kommunikation

Mittwoch:

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis
Achtsamer Umgang mit Gefühlen in Stresssituationen | Aktivieren des parasympathischen Nervensystem
- 13:00h Pause
- 14:15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie
Bedürfnisse erkennen und wertschätzen | Aktivierung der Selbstfürsorge mit Lösungsansätzen

Donnerstag:

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis
Lösungsmöglichkeiten in Stresssituationen finden | Befürchtungen erkennen und auflösen
- 13:00h Pause
- 14.15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie
Ressourcen, Kraftquellen und positive innere Anteile erschließen und stärken

Freitag:

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis | Nutzen der Achtsamkeit für die Stressbewältigung und für den Alltag
- 12.00h Pause
- 13.00 – 15.00h Achtsame Kommunikation bei Wut und Ärger nach M. Rosenberg
Reflexion der Woche und Abschluss-Runde