

Den eigenen Stressmustern auf der Spur

Burnout? Stress? Keine Zeit?

Kennen Sie das?

In diesem Seminar werden Sie Lösungen finden für ihre persönlichen Stressmuster. Sie werden zu den Auslösern von Ihrem Stress und / oder Burnout vordringen und neue Verhaltenstrategien entwickeln, um in Zukunft mit mehr Leichtigkeit in den (Berufs-) Alltag zu gehen, auf die eigenen inneren Grenzen achten zu können und neue Handlungskompetenzen zur Verfügung zu haben.

Die Inhalte dieses Seminars sind sowohl theoretischer als auch praktischer Art. Sie werden erfahren, wie Sie eigene Grenzen setzen können, wie Sie Ihre Ziele ressourcenorientiert umsetzen können, welche Entspannungsmethoden für Sie die richtigen sind und wie Sie Ihre Potentiale kraftsparender und effektiver einsetzen können im Einklang mit Ihren Lebens- und Arbeitszielen und Idealen.

Themenbeispiele: Ehrgeiz, Perfektionismus, Angst vor Ablehnung, Grenzen erkennen / Grenzen setzen, Wie gut kann ich „Nein“ sagen? Angst vor dem Arbeitsverlust, Wunsch nach Erfolg, Umgang mit Zeit, Existenzängste, Entspannung, Ausgleich, Notfallplan aus dem Stress.

Sie werden die nächsten Schritte zur Umsetzung der im Seminar erlernten Erkenntnisse erarbeiten und somit Ihren individuellen Handlungsplan erstellen.

Geleitet wird dieses Seminar von der Systemischen Familien-Sozialtherapeutin, Psychotherapeutin (HP) und Dipl. Sozialpädagogin Barbara Uhrig.

Zeitlicher Rahmen: 6 Termine, jeweils 3 Std., gerne vormittags