

Chillst du schon oder rennst du noch? SELBST für SORGE



Märchenhafte Burnout Prophylaxe

Halten Sie inne und nehmen Sie sich eine märchenhafte Auszeit, damit Sie anschließend wieder voll konzentriert und leistungsfähig durchstarten können.

Unser Workshop zeigt Ihnen, wie das funktioniert: Lernen Sie die Hintergründe von Überforderung und Stress kennen und eignen Sie sich wirkungsvolle Übungen und Methoden für den täglichen Gebrauch an.

Wie kann ich mich entlasten?

Zwei Beispiele: Eine schriftliche Zeit- und Aufgabenplanung entlastet den Kopf und bietet Sicherheit bei der Bewältigung vieler und belastender Anforderungen (Prinzip der Schriftlichkeit). Ergänzend kann mit Hilfe der 2 Minuten Regel eine Aufgabenliste verkürzt bzw. effektiver abgearbeitet werden: All das, was weniger als 2 Minuten Zeit in Anspruch nimmt, wird sofort erledigt und nicht aufgeschoben. So lassen sich große Belastungen Schritt für Schritt abbauen.

Diese und weitere Techniken helfen, Stress zu vermeiden und produktiver zu arbeiten.

Seminarinhalte:

- Was ist Burnout? Erarbeitet anhand eines Märchens.
- Selbstmanagement -Techniken wie
 - Prinzip der Schriftlichkeit
 - die 2 Minuten Regel
 - Tankübung
 - Ja/Nein-Übung
- Musik, die Entspannung bewirkt

Lernziele:

In Ruhe

- verschiedene Methoden des Zeitmanagements kennenlernen
- einen persönlichen Prophylaxe-Plan erstellen

Dozent: Marianne Vier

Teilnehmerzahl: max. 12

Zielgruppe:

Alle Menschen, die für sich
Vor-sorgen möchten

Dauer:

Freitag, 26. Februar 2016
9.00-16.00 Uhr

Kosten: 115,00 Euro inkl.
Verpflegung

Seminarort:

Waldhotel Dörentrup



akademie
für
ErZählkunst

Eine Initiative der **Lippe Bildung eG**

ANMELDUNG PER FAX

Akademie für Erzählkunst
c/o Lippe Bildung eG
Johannes-Schuchen-Str. 4
32657 Lemgo

Ansprechpartnerin:
Catrin Michels

Tel.: 0 52 61 288-9935
Fax: 0 52 61 287-9548

Anmeldung zum Seminar _____

Name, Vorname _____

Institution/Einrichtung _____

Adresse/Anschrift _____

E-Mail _____

Telefonnr. _____

Unterschrift _____

Sie können Ihre Anmeldung auch per E-Mail an: michels@lippe-bildung.de senden
oder online unter: www.akademie-erzaehlkunst.de.

