



Auszeit vom Berufsalltag

# Burnout - Prophylaxe

Achtsam und Gelassen  
dem Stress begegnen

Die Belastungen im Beruf nehmen zu. Wir übernehmen immer mehr Aufgaben und tragen große Verantwortung für andere Menschen, stehen im Spannungsfeld vielfältiger Interessen und haben verschiedenartige Anforderungen zu bewältigen. Die Anerkennung für dieses Engagement bleibt häufig aus. Dabei besteht eine besondere Gefahr, sich zu erschöpfen, zu überfordern, "auszubrennen".

### **Seminarziel:**

#### **Sie...**

- begegnen Ihren eigenen Stressoren, erkennen Ihre „Fallen“ in der Stressbewältigung und lernen mit ihnen umzugehen
- werden sich Ihrer eigenen Stärken bewusst
- erlernen leicht umsetzbare Entspannungsübungen und Kurzmeditation
- entdecken die positive Wirkung der Natur

### **Inhalt:**

- Selbstreflexion
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Mentaltraining
- Achtsamkeitstraining für den beruflichen Alltag
- Ressourcenidentifikation

### **Dauer:**

Freitags von 18 Uhr  
bis Samstags 17 Uhr

### **Termine:**

27.02. - 28.02.15 oder  
24.04. - 25.04.15

### **Investition:**

150 € Seminargebühr mit Verpflegung  
(Abendessen, Frühstück, Mittagessen)  
20 € Übernachtung vor Ort, nach Wunsch

### **Ort:**

52379 Langerwehe, Oligsdriesch  
(am Waldrand gelegen)

### **Dozentinnen:**

#### **Dagmar Deubgen**

(Sozialpädagogin, Systemische  
Beratung/Coaching, Naturbegegnung,  
Visionsarbeit)

#### **Susann Heilmann**

(Work.Life.Time. Coach, Bachelor of  
Arts, Personalmanagement)

### **Weitere Informationen:**

Telefon: 02423 919 777

E-Mail: [kontakt@worklifetime.de](mailto:kontakt@worklifetime.de)

[www.worklifetime.de](http://www.worklifetime.de)