

Anforderungen und Belastungen in unserem Beruf steigen zunehmend. Wie können wir dennoch eine positive Grundhaltung bewahren und das Gefühl von „Gestresst sein“ reduzieren?

Stress kostet Kraft, Energie und Motivation und endet letztendlich in verschiedenen Formen von Burnout.

Das Thema Lebensbalance soll Wege für einen Ausgleich zwischen beruflichen und privaten Anforderungen aufzeigen. Der Vortrag stellt das Nutzen von Energiequellen vor und vermittelt durch bewussten Umgang mit sich selbst die Fähigkeit, Kraft zu tanken.

Neben Anregungen zur Stressbewältigung, sinnvollen Zeitmanagement, sollen Arbeit mit inneren Bildern, Perspektivenwechsel nach Picasso und Einblick in Energiearbeit Körper, Seele und Geist stabilisieren.

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Stressoren
- Signale von Burnout
- Aktives Zuhören
- Lebensqualität beginnt im Kopf

- Zeitmanagement oder „Nur mit Planung schaffst Du FreiRaum!“
- Der Prozess des Perspektivenwechsels
- Anregungen zur Stressbewältigung
- Energiearbeit - Möglichkeit zur aktiven Meditation

Die Inhalte des Kurses werden mittels Kurzvorträgen, Gruppenarbeiten, Malen und Körperarbeit vermittelt. Es empfiehlt sich bequeme Kleidung, Malblock, weiche Bleistifte oder Wachsmalkreiden mitzunehmen.

Teilnehmerzahl: ab 6 bis max. 18

Dauer: 3 Stunden oder Tagesseminar

