

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe Tagesseminar in Einzelarbeit

Unsere Arbeitswelt stellt hohe Anforderungen an alle Beteiligten: Immer mehr Arbeit muss in immer weniger Zeit erledigt werden und das bei gleichbleibend hoher Qualität. Von Natur aus lebt der Mensch in Rhythmen von Aktivität und Ruhe. Doch die Fähigkeit, von hoher Aktivität auf tiefe Entspannung umzuschalten, ist vielen Menschen heute nur schwer zugänglich oder geht in der Fülle der Arbeit unter. Deshalb leben wir oft ungewollt im Dauerstress, auch wenn die äußeren Auslöser längst nicht mehr vorhanden sind. Hier setzt die Stressbewältigung wie z.B. Achtsamkeitstraining und Klopfakkupressur an. Körper und Verstand erinnern sich, dass sie entspannt sein dürfen. Auf diese Weise bleibt Ihre Energie für besondere Aktivitätsphasen erhalten.

Arbeit im Einzelsetting

Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich akut oder langfristig vom Arbeitsalltag, von besonders hohem Arbeitsaufkommen oder neuen Anforderungen unter Stress gesetzt fühlen und die gerne in einem individuell auf sie zugeschnittenen Einzelsetting lernen möchten, mehr Resilienz zu entwickeln und sich insgesamt bei der Arbeit entspannter und kraftvoller zu fühlen. Auch für vertrauliche Themen oder wenn Sie generell lieber in einem Einzelsetting als in einer Gruppe arbeiten, eignet sich dieses Format besonders.

Seminarziele

Akuten Stress bewältigen und langfristig mit mehr Leichtigkeit arbeiten; es wird ein Profil typischer Stress-Situationen und auslösender Faktoren erstellt und die Teilnehmenden erlernen selbst einfach anwendbare und individuell passende Methoden zur Stressbewältigung und nachhaltigen Stress-Prophylaxe.

Seminarinhalte

- Eruiieren von inneren und äußeren Stressfaktoren;
- Aufklärung über körperliche und seelische Folgen von Dauerstress;
- Herausarbeitung von Stress verstärkenden Einstellungen und Glaubenssätzen;
- Passive Stress-Bewältigung: Arbeit mit EFT, EMDR und Kinesiologie am Thema Stress;
- Aktive Stressbewältigung: Erlernen von einfach anwendbaren Techniken, um sich in einer Stresssituation selbst zu helfen;
- Praxistransfer: Zukunftsprojektion, Fragen und Antworten, Übungen.

Arbeitsweisen

Gespräch; Kurzvorträge; Achtsamkeitstraining, Entspannungsübungen, EFT, EMDR, Kinesiologie; Zukunftsprojektion; Handout von Seminarunterlagen.

Seminar und Follow-Up

Das Seminar findet an zwei Tagen im Abstand von 1-2 Wochen statt. Der Follow-Up-Termin hilft, die erarbeiteten Ergebnisse zu überprüfen und einen nachhaltigen Praxistransfer sicherzustellen.

Seminar:	4-6 Stunden, empfohlen wird 10-16 Uhr
Follow-Up:	2-4 Stunden, ein bis zwei Wochen später, Uhrzeit nach Vereinbarung
Seminarort:	Coaching-Praxis Christine Borucki Liselotte-Herrmann-Str. 3 10407 Berlin
Termine:	nach Vereinbarung
Preis:	690,- für Firmenkunden 570,- für Selbstständige und Privatpersonen (Preise einschl. MwSt.)

Über mich

Seit 2007 begleite ich Menschen in meiner Praxis für Coaching, Seminare und Psychotherapie HPG in persönlichen und beruflichen Entwicklungs- und Veränderungsprozessen.

Mir ist es ein besonderes Anliegen, individuell und auf die Persönlichkeit zugeschnitten zu arbeiten und Entwicklungsprozesse nachhaltig zu fördern.

Telefon
030 – 42 08 52 32

Mail
info@christine-borucki.de

Web
www.christine-borucki.de



Photo by Chr. Rabus