

Burnout-Prävention

Erschöpft – Verbittert - Ausgebrannt

Gleich zu Beginn eine erfreuliche Botschaft:

Burnout ist keine Krankheit -

zumindest nach der heute gültigen 10. internationalen Klassifizierung der Krankheiten (ICD 10). Burnout ist ein langer Prozess, der letztendlich zu einer Erkrankung mit vielfältigen Symptomen führen kann. Diese haben häufig verhängnisvolle körperliche und psychische Konsequenzen für den Betroffenen und dessen Umfeld.

Doch soweit muss es nicht kommen. Betroffene haben die Chance, den Prozess zu erkennen, umzudenken und entsprechend zu handeln. *Denn am Ende zählt nicht, wer am mutigsten den Abgrund entgegen stürmt, sondern wer es schafft, rechtzeitig umzukehren.*

Schon der bekannte Arzt, Dr. Kneipp, sagte: **"Wer nicht täglich etwas für seine Gesundheit tut, muss irgendwann viel Zeit und Energie aufbringen um etwas gegen seine Krankheit zu tun."**

Aus diesem Grund biete ich für Burnout-Betroffene/Gefährdete ein Seminar an, das ich gerne erstmal an einem Samstag durchführen möchte. Falls gewünscht, biete ich gerne feste Folgeabende an

Bestandteile des Seminars:

- Gründliche Situationsanalyse
- Identifizierung von inneren Antreibern
- Welche alten, destruktiven Glaubenssätze beeinflussen mich tagtäglich und durch welche gesünderen kann ich diese ersetzen
- Entspannungs-, Körperwahrnehmungs- und Meditationsübungen

All diese Übungen und Gespräche dienen dazu, sich selbst besser wahrzunehmen, **denn SELBST-Bewusstsein führt automatisch zur SELBST-Regulation.**

Veranstaltungsort: VHS Haßfurt

Samstag 07.03.2020 von 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten EUR 60,--

Bitte direkt bei der VHS Haßfurt anmelden (Tel. 09521/950185 oder info@vhs-hassfurt.de)

