

Seminarthemen

Burnout

Wie entsteht ein Burnout, wie wirkt er sich aus und welche Symptome zeigen sich?

Stress

Was ist Stress, wie entsteht er?
Wie sieht Ihre persönliche Belastung aus und welche Lösungsstrategien sind geeignet?

Persönlicher Denkstil

Wie beeinflussen unsere Denkmuster und inneren Antreiber unser Verhalten?
Wie können förderliche Denkweisen entwickelt werden?

Umgang mit Zeit

Wie sieht Ihr persönliches Zeitmanagement aus?
Welche „Zeitdiebe“ gibt es?

Persönliche Werte

Was ist Ihnen persönlich wirklich wichtig und was möchten Sie erreichen?

Genusstraining

Wie können Sie sich gezielt erholen und bewusst genießen?

Das Seminar beinhaltet Informationen zu den Themen und bietet die Möglichkeit über eigene Auswertungen eine persönliche Standortbestimmung vorzunehmen. Entspannungsübungen, die während des Seminars angeboten werden, unterstützen den ganzheitlichen Ansatz.

Termine und Kosten finden Sie im Internet unter:
www.haack-coaching.de

Über mich

- Coach der Wirtschaft (IHK zertifiziert)
- Fachberaterin für Burnout
- Berufserfahrung als Führungskraft im Marketing und Projektleiterin interdisziplinärer Teams
- Vertraut im Umgang mit Behinderungen in der Familie



Haack
Coaching und Seminare

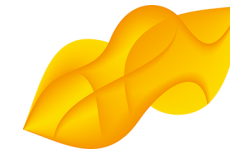


Regina Haack

Tel.: 0511 / 979 346 41
Mobil: 0151 / 723 723 44
E-Mail: haack-coaching@t-online.de

www.haack-coaching.de

Photographien: Manfred Zimmermann
Copyright by EUROMEDIAHOUSE GmbH · www.euromediahouse.de



Haack
Coaching und Seminare

Seminar Burnout Prävention



„Leben ist, was wir daraus machen.“

Henry Miller

Was ist ein Burnout-Syndrom?

Wenn Menschen durch äußere und innere Einflüsse in ihrem beruflichen oder privaten Leben so eingespannt sind, dass es kaum noch persönliche Freiräume oder Erholungsphasen gibt, kann diese Überlastung zu einem „Ausgebrannt-sein“ führen, d. h. zu einem Zustand von körperlicher, geistiger und seelischer Erschöpfung.

Dies erfolgt zumeist in einem schleichenden Prozess. Die Menschen fühlen sich müde, lustlos, und überfordert und werden durch körperliche Beschwerden beeinträchtigt. In der Folge können Depressionen, Angsterkrankungen oder eine erhöhte Suchtgefährdung entstehen.

Erste Anzeichen für einen Burnout können zum Beispiel sein:

- Das Gefühl einer dauerhaften Überlastung
- Unzufriedenheit, Unsicherheit, Unausgeglichenheit
- Erschwerte Konfliktfähigkeit
- Keine Motivation, mangelnde Energie
- Wachsende innere Unruhe
- Aggressives oder depressives Verhalten

Seminar Burnout-Prävention

Ziel dieses Seminars ist, dass Sie für sich frühzeitig eigene Möglichkeiten einer ausgewogenen Lebensführung entwickeln, um langfristig Ihre Energie-Balance erhalten zu können.

Sie lernen die Hintergründe und Ursachen, die zu einem Burnout führen, kennen und haben so die Möglichkeit, erste Warnhinweise wahrzunehmen.

Über die drei Säulen der Stressbewältigung erfahren Sie, wie Sie für sich persönlich Gegenmaßnahmen entwickeln können:

- Über das Kognitionstraining reflektieren und verändern Sie ihre stressverschärfenden und stresserzeugenden Gedanken.
- Im Rahmen der instrumentellen Stressbewältigung erkennen Sie die eigene Belastung und entwickeln für sich persönliche Lösungsstrategien.
- Im Genusstraining geht es um den Ausgleich von Belastungen und den Aufbau von regenerativen Aktivitäten für mehr Lebensqualität und Freude.

Die drei Säulen der Stressbewältigung

