

selfnesstraining® - Kraft tanken und dem Burnout vorbeugen
Burnout - wenn der Ofen aus ist

Burnout, ein Zustand seelischer und körperlicher Erschöpfung, negativer Arbeitshaltung und geschwächten Selbstwertgefühls in Folge eines gestörten Gleichgewichts zwischen Arbeits- und Lebenssituation sowie eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Es beeinträchtigt Arbeitsqualität, Arbeitszufriedenheit und Leistungsvermögen erheblich.

In diesem Training setzen Sie sich mit Ihren Lebensbereichen und Lebensrollen auseinander und hinterfragen Ihre Bedürfnisse. Sie lernen, wie Sie mit Kraft raubenden Situationen gut umgehen, in kurzen Arbeitspausen und nach der Arbeit möglichst rasch abschalten und mit Hilfe mentaler Techniken wieder Kraft tanken können. Lebensfreude, Energie und Lebensqualität werden gestärkt. Dieses Training ist eine Einladung zum Nach - Denken!

Themenschwerpunkte:

- Gehirn & Stress:
wie funktioniert unser Gehirn unter Stress?
- Was ist das Burnout - Syndrom und wie verläuft es?
- Was ist überhaupt Stress und ist er nur schlecht?
- Lebensrollen, Lebensbereiche und ihr Gleichgewicht
- Stärkende und fordernde Anteile in der Arbeit
- Grenzen und der eigene Umgang mit den persönlichen Grenzen
- Mentale Schutztechniken gegen Energieräuber
- Mentale Entspannungs- und Regenerationstechniken
- Krafttankstellen am Arbeitsplatz



Wir engagieren uns für:

Personen, die ein „Ausbrennen“ verhindern und ihre Lebensfreude, Energie und Lebensqualität stärken wollen.

Fax: 0 89 | 44 24 96 - 29

Anmeldung:

selfnesstraining® - Kraft tanken und dem Burnout vorbeugen
Burnout - wenn der Ofen aus ist

- 02.-03.09.10, Frankfurt/Main
- 10.-11.03.11, Berlin
- 20.-21.12.10, München
- 03.-04.05.11, Frankfurt/Main
- 10.-11.01.11, Hamburg

Arbeitszeiten: Teilnahmegebühr:
1. Tag von 10.00 - 18.00 Uhr 860,- Euro + MwSt.
2. Tag von 09.00 - 17.00 Uhr

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K.
Stiglmairplatz/Dachauer Str. 37, D-80335 München
Tel. 0 89 | 44 24 96 - 0, Fax 0 89 | 44 24 96 - 29
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____

