

## Organisatorisches

**Datum:** 5.11. 2010 & 6.11.2010

**Freitag:** 15:00 – 19:30 Uhr

**Samstag:** 10:00 – 18:00 Uhr

**Preis:** 90.- €

**Ort:** BEZ Ellenberg

**Anmeldung:** Frauenzimmer e.V.,  
Schmiedestraße 18, 24376 Kappeln

**Telefon:** 04642 - 7294

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 29.10.2010 an durch Überweisung unter dem Stichwort: **Burnout** bei der Nord – Ostsee – Sparkasse

Konto: 106 164 098/ BLZ: 217 500 00

**Unterstützt durch:**



## Seminarleitung



Jelle Stollenwerk

Traumatherapeutin

Gestalttherapeutin (DVG-Mitglied)

Tanz- und Ausdruckstherapeutin (Tamalpa-Institut Kalifornien)

Tai Chi und Qi Gong Trainerin (Silver-Cloud School, Michelle Dwyer, USA)

Shiatsu-Praktikerin (GSD-Anerkennung)

Diplom-Informatikerin

[www.jelle-stollenwerk.de](http://www.jelle-stollenwerk.de)



# **Selbstfürsorge und Burnoutprävention**

**für Männer und Frauen**

am

**5. / 6. November 2010**

## **Sie möchten produktiv denken, wirkungsvoll arbeiten und entspannt leben!**

Engagement auf der Arbeit und verantwortungsvolles Handeln führt viele Menschen in die innere Erschöpfung, wenn es nicht mit Achtsamkeit gegenüber den eigenen Grenzen verbunden ist.

Die Kosten für Burnout sind Ihre Gesundheit und Ihre Lebensenergie.

## **Das Seminar möchte Sie unterstützen**

- Energie und Anspannung bewusster wahrzunehmen und zu regulieren.
- Den inneren Rhythmus anzuerkennen und ihn intelligent zu nutzen.
- Sich gezielt zu entspannen und richtig zu erholen.
- Ihre Ressourcen zu erkennen, zu aktivieren und daraus neue Tatkraft zu gewinnen.

### **Methoden**

- Kurzreferate
- Gruppenarbeit
- Rollenspiel

### **Bausteine des Seminars**

Was ist Stress und ab wann wirkt er sich schädlich auf unsere Gesundheit aus?

#### **Typische Burnout-Symptome erkennen**

Was sind meine Ressourcen? Wie kann ich diese im Alltag integrieren? Wie kann ich mich vor Überlastung schützen?

#### **Methoden zu Zeit und Selbstmanagement**

#### **Selbstbehauptung**

#### **Traumatherapeutische Methoden der Ressourcen-Integration**

Was hindert mich, die Theorie in die Praxis umzusetzen?

#### **Inneren Ambivalenzen kennen lernen und Entscheidungen treffen**

Wie kann ich in kurzer Zeit entspannen?

#### **Effektive Qi Gong Übungen und Akupressur**

#### **Erkenntnisse der Neurobiologie nutzen**