

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 Überwei-
sung 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



Selbstfürsorge und Burnoutprävention

für Männer und Frauen

am

5. / 6. November 2010

Sie möchten produktiv denken, wirkungsvoll arbeiten und ent- spannt 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 unter- stützen

- 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