

Bildungsurlaub

06.05. - 10.05.19 / Köln

Burnout-Prophylaxe

Gesund und leistungsfähig bleiben mit Stressmanagement und Achtsamkeit

Heute stellt die Ausbalancierung unterschiedlicher Ansprüche der modernen Arbeitswelt sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber vor vielschichtige Herausforderungen. Leicht entsteht ein für Stresserscheinungen anfälliges Klima. Wenn Stress und Spannungen unentdeckt bleiben, sich stauen und nicht abgebaut werden, führt dies heute nachweislich zu körperlichen Krankheiten und zu psychischen Überforderungen wie Depression oder Burnout.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt, wie der Balanceakt zwischen erwarteter Leistungsfähigkeit und erforderlicher Regeneration ohne 'Absturz' oder Burnout gelingen kann. Sie lernen geeignete Methoden zur Reduzierung von Stress und Überlastung kennen, finden Auswege aus der Stress-Spirale und profitieren von Techniken und Methoden gesundheitsfördernder Stress- und Konfliktbewältigung. Stressbewältigung ist eigentlich keine große Sache – sie beginnt mit oft kaum merklichen, individuellen kleinen, aber effektiven Schritten - man muss nur wissen mit welchen.

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Stressfördernde Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster erkennen, hinterfragen und eventuell auflösen
- Erlernen von Entspannungsmethoden
- Entwicklung neuer Möglichkeiten im Umgang mit Stress
- Die Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung als Selbstfürsorge und Stressbewältigung lernen
- Innere Kraft- und Freudequellen aktivieren

Ort: Köln, Melanchthon-Akademie, Kartäuserwall 24B

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : <https://www.melanchthon-akademie.de>

