

Erst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt

Der Stress wächst Ihnen über den Kopf und Ihre Gelassenheit und Lebensfreude sind auf der Strecke geblieben? In diesem Workshop geht es vor allem um eine Selbstreflexion: Woran erkenne ich, wann ich überfordert bin? Bin ich möglicherweise schon auf dem Weg zu einem Burnout? Was kostet mich Energie, was stärkt mich? Wie kriege ich Familie, Beruf und gesellschaftliches Leben unter einen Hut, ohne mich selbst dabei zu vergessen? Der Workshop ist für alle, die etwas ändern möchten, um wieder ausgeglichen und zufrieden zu sein.

Seminarthemen

- Ladezustand: Ist- Soll-Vergleich der 4 Säulen (Beruf, Ich, Familie, Gesellschaftliches Leben)
- Stressoren: Was sind meine Energieräuber, was baut mich auf?
- Stressmanagement: Umgang mit kräftezehrenden Menschen, Situationen oder Gedanken
Signale: Wie reagiere ich bei Überforderung? Was ist anders, wenn ich entspannt bin?
- Burnout-Entstehung: Persönlichkeitsmerkmale und biochemische Prozesse im Körper
 - Burnout-Verlauf: Die 12 Stufen zum Burnout, Selbsttest
- Prävention: Einfluss der Lebensweise
 - Wie Bewegung Stresshormone abbaut und die Belastbarkeit erhöht
 - Welche Lebensmittel den Stresslevel verstärken und warum Stress dick macht
 - Warum Entspannung gerade dann nötig ist, wenn man keine Zeit hat
 - Einfluss von Licht auf die Bildung von Glückshormonen
- Entspannungsmethoden: Welche gibt es? Was passt zu mir?
- Persönliche Ziele: Was möchte ich ändern, um mich wohl und in der Balance zu fühlen?