



Prävention von Stress, Erschöpfung und Burnout

Angebot für einen Konferenztage zur emotionalen Erholung von Waldorfpädagogen

»Wie kann ich mich von einem vollgepackten Arbeitstag erholen, wenn zu Hause die Arbeit unvermindert weitergeht?«

Der Begriff Work-Life-Balance suggeriert, dass es auf der einen Seite die Arbeit gibt und auf der anderen das Leben und dass es nur darauf ankommt, die richtige Balance herzustellen, um sich gesund zu fühlen. – Tatsächlich?

Emotionale Kraftmomente erkennen und für sich nutzen

Von Stress, Erschöpfung und Burnout als erste betroffen sind durch alle Schichten hindurch die engagierten und hilfsbereiten Leistungsträger:innen, die sich in jedem ihrer Lebensbereiche voll und ganz einsetzen und die Warnsignale ihres eigenen Körpers oft nicht ernst nehmen.

Um bei gleichbleibendem Engagement dauerhaft die eigene Gesundheit erhalten zu können, stellen sich folgende Fragen:

- › Wie kann ich bleiben, wie ich bin und mir dennoch meinen Alltag leichter machen?
- › Wo und wie kann ich am besten auftanken?
- › Welche Kraftquellen könnte ich zusätzlich noch anzapfen?
- › Welche Spielräume kann ich mir zunutze machen?
- › Wie kann ich dafür sorgen, dass andere mich unterstützen?

Ein halber Tag für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen

zum Kraftschöpfen und Abstand gewinnen, neue Wege entdecken und künftig mehr Gelassenheit und Freude im Alltag erleben.

Zeit und Ort

Das Seminar findet in Ihrer Einrichtung in der Zeit von 16.00 bis 20.00 Uhr z. B. im Rahmen der Konferenz statt. Die Terminabstimmung nehmen Sie bitte direkt beim Institut für Burnout-Prävention vor.

Verpflegung

Für Getränke und eine kleine Pausenverpflegung sorgen Sie.

Die **Kosten** für das Seminar werden vom Sozialfonds getragen.

Referentin

Helen Heinemann, Leiterin des Instituts für Burnout-Prävention – www.ibp-hamburg.de

Anmeldung

Institut für Burnout-Prävention

Telefon: 040. 36 09 87 88 – kontakt@ibp-hamburg.de