



NEU
in
Krastowitz

Referentin:
Isabella Allesch-Repar
Unternehmensberatung,
Systemische Kommunikation
und Coaching

BURNOUT!

„Prävention und Ressourcen-Coaching“

„Bin ich selbst in einem guten inneren Zustand, kann ich auch meine Beziehungen und Kontakte positiv gestalten...!“

Das Burnout Syndrom (Gefühl des "Ausgebranntseins") ist immer als Prozess zu verstehen, den man in Phasen unterteilen kann und der über längere Zeit läuft. Die Ursachen lassen sich im persönlichen, sozialen und gesellschaftlichen Bereich finden. *Ressourcen Coaching* ist eine mögliche Präventivmaßnahme zur Vermeidung von Burnout. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Glaubenssätzen, die Überprüfung der Lebensrollen und die Erarbeitung klarer, wohlgeformter Zielformulierungen sind Schritte zur Vorbeugung. Für Menschen in *Sozialberufen*, Frauen im Spannungsfeld zwischen Familie und Karriere ist es besonders wichtig Zeit und Raum für sich zu finden, Distanz zu behalten und Regeln für sich selbst zu entdecken. Ziel des Seminars ist es, die Selbstkompetenz zu stärken, rechtzeitig präventiv zu handeln und seine persönlichen Ressourcen zu nutzen.

Machen Sie sich auf den Weg Ihre eigenen Regeln zu entdecken!

Veranstalter/Ort:

Bäuerliches Bildungshaus Schloss Krastowitz

Termin:

23. April 2010 (Freitag), 14.00 bis 17.00

24. April 2010 (Samstag), 09.00 bis 17.00

€100,- Seminarbeitrag

Anmeldung und Information unter 0463/5850-2502 oder auf unserer Homepage unter www.schlosskrastowitz.at