



Engagement und Erschöpfung

Impuls-Tag

Sich selbst Sorge tragen

Samstag, 22. Juni 2019 oder

Samstag, 7. September 2019 in Scharans

Worum es geht

Arbeit ist wichtig für die eigene Identität, sie gibt Bestätigung, soziale Kontakte und Sinn. Aber immer öfter werden die gestellten Aufgaben zur Belastung. Das Arbeitsumfeld nährt, aber es zehrt auch. Was gestern noch motivierte, kann morgen bereits zur Überforderung werden. Die Kompetenz, im Gleichgewicht zu bleiben, wird zunehmend zur entscheidenden Schlüsselkompetenz.

An diesem praxisorientierten Impulstag vermittele ich Ihnen grundlegendes Wissen zur guten Energiebalance und zeige Ihnen handfeste Strategien, wie Sie Ihre Energiefresser in den Griff bekommen und gut zu sich schauen. Neben theoretischen Impulsen und praktischen Übungen biete ich persönliche Begleitung zu individuellen Fragen (so weit im Rahmen des Seminars möglich). Der Austausch in einer kleinen Gruppe zeigt, wie es anderen geht und gibt zusätzliche Anregungen für die eigene Balance.

Inhalte

- Erschöpfung und Burnout: Fakten und Hintergründe
- Persönliche Positionierung: Wo stehe ich?

Sich Sorge tragen konkret:

- Arbeit an eigenen Glaubenssätzen
- eigene Regenerations- und Kraftquellen
- Konkrete Übungen und Anregungen zur Gestaltung des eigenen (Arbeits-) Alltags

Zielgruppe

Dieser Impulstag ist etwas für Sie, wenn Sie

- müde und erschöpft sind und rechtzeitig reagieren möchten
- gewisse Zeichen wahrnehmen, aber nicht sicher sind, wie sie diese interpretieren sollen
- in gutem Gleichgewicht sind und bewusst dafür sorgen möchten, dass es so bleibt
- auch im Umgang mit anderen Sicherheit gewinnen möchten, wie Sie das schwierige Thema Überbelastung ansprechen und eine Stütze sein können

- Form
- Mind. 3, max. 6 TeilnehmerInnen
 - Inputs, Diskussionen, Erfahrungsaustausch, Übungen
 - Kurssprache: Schweizerdeutsch
- Datum
- Samstag 22. Juni 2019 oder
Samstag 7. September 2019
jeweils 10 – 16 h mit 1 Stunde Mittagspause
- Ort
- Im Ardüserhaus, Cresta 6 in 7412 Scharans
- Leitung
- Dr. phil. Sina Bardill
- Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP
 - Supervisorin & Coach BSO
 - Eigene Beratungspraxis seit 2003, in Scharans und Luzern
 - Langjährige Erfahrung mit dem Thema „Burnout-Prävention“ (Seminare und Workshops dazu seit 2015)
 - www.gestaltungs-raum.ch
- Kosten
- Seminargebühr: CHF 250
- Anmeldefrist: 16. Juni 2019 bzw. 1. September 2019
- Inbegriffen sind Dokumentation sowie die Verpflegung während der Pausen (ohne Mittagessen)
- Anmeldung
- Per Mail an Sina Bardill (bardill@gestaltungs-raum.ch)
- oder telefonisch: 081 651 50 43 (gern den Beantworter nutzen)
- Sie erhalten zusammen mit der Anmeldebestätigung eine Rechnung. Die Anmeldung gilt nach Begleichung der Kursgebühr als definitiv.
- Eine Absage des Impulstages nach Ablauf der Anmeldefrist bei zu wenig Anmeldungen bleibt vorbehalten.