

## Aktiv werden gegen burn-out - Burn-out Prophylaxe -

Gerade an Menschen in sozialen Berufen werden besondere Anforderungen gestellt. Durch die Nähe zu anderen Menschen, die wichtiger Bestandteil dieser Arbeit ist, sind Arbeitende in sozialen Berufen besonders involviert und belastet. Frauen sind außerdem oft von der Doppelbelastung Berufstätigkeit und Familie betroffen. Wenn im Beruf viel zu geben ist, wird das eigene Auftanken wichtig.

In diesem Kurs werden Fertigkeiten des Stressmanagements vermittelt, die mehr Gelassenheit im Umgang mit den Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich ermöglichen.

In unserer Arbeit nutzen wir ein weites Methodespektrum. Dem Kursthema nähern wir uns nicht nur sprachlich-intellektuell, sondern ganzheitlich an.

- Gestaltarbeit
- Entspannungstechniken
- Elemente aus der Körperarbeit
- Fantasiereise/Meditation