

Mein Alltag und wo bin ich?

Workshop zur Burnout Prävention und Selbstfürsorge

Alltag + Überlastung = Stress?

Perfektionismus, hohes Engagement, eigene Grenzen überschreiten, ein zu viel an Anforderungen und permanenter Leistungsdruck können zu körperlicher und emotionaler Erschöpfung führen. Damit es nicht soweit kommt, erlauben Sie sich inne zu halten und gut für sich selbst zu sorgen.

Wie geht es Ihnen in Ihren diversen Lebensrollen? Können Sie sich Ausgleich schaffen oder werden Sie nur mehr gelebt? Möchten Sie gelassener leben? Dann nehmen Sie Ihre Lebensthemen ernst!

Erlauben Sie sich Ihre Freiräume und Entlastungen zu leben.

Ein Workshop für Menschen, die durch unterschiedlichste Lebensumstände belastet bzw. überlastet sind und gerne mit professioneller Unterstützung ihre Situation verändern wollen.

Was erwartet Sie an diesem Tag: sich Zeit nehmen zur Innenschau, Selbstreflexion, Bewusstseinsbildung für aktive Psychohygiene, Burnout Prävention und Selbstfürsorge.

Trainingsziele

- Eigene Kraftressourcen entdecken
- Steigerung des inneren Wohlbefindens
- Achtsamer Umgang mit sich selbst
- Burnout Prävention
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Lebensbalance finden
- In schwierigen Zeiten gut für sich sorgen

Trainingsinhalte

- Erkennen der eigenen belastenden Situationen.
- Welche Lebensrollen lebe ich?
- Das Erarbeiten eines gesünderen Umgangs mit Lebenssituationen.
- Sich Raum nehmen zur Innenschau.
- Sich selber Zeit schenken.
- Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.
- Erste Hilfe Koffer für schwierige Situationen zusammenstellen.

Methodik

- Informationsinput
- Diskussionen
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Ressourcenorientierte Übungen
- Fallbeispiele der TeilnehmerInnen
- Selbstreflexion

Zielgruppe

Für Menschen, die an Veränderungsprozessen interessiert sind, gerade schwierige private oder berufliche Situationen erleben und/oder von Stress und Überlastung betroffen sind.

Dauer: 1 Tag

Trainerin: Tamara Gunacker

Ich bin Kooperationspartnerin der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft im Bereich Stress- und Burnoutprävention.

<https://kooperationspartner.svagw.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666&PartnerView=1198>

Ich bin im Expertenpool des Fachverbandes der PERSONENBERATUNG und PERSONENBETREUUNG unter Stressmanagement und Burnout Prävention gelistet:

http://www.lebensberater.at/stressmanagement%20und%20burnout-praevention?combine_1=Tamara+Gunacker&combine

Tamara Gunacker

Beratung/Coaching/Supervision/Training

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
Kindergartenpädagogin, Trauerbegleitung
Salutovisitorin® (Förderung von Gesundheit)
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach
Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit

<http://www.tamara-gunacker.at>

beratung@tamara-gunacker.at

0699 / 81 27 20 78

Wurmbrandgasse 19/19

1220 Wien

