

Seminar zur Prävention und Behandlung von Burn-Out



Sie haben vermehrt den Drang endlich bestimmte Ziele in Ihrem Leben zu erreichen?
Sie sind aber chronisch müde, können schlecht schlafen, sind erschöpft und dennoch versenden Sie um 4 Uhr früh E-mails und erwarten von Ihren KollegInnen bis 6 Uhr eine Antwort, zumal ja Sie der Erste im Büro sind?

Achtung! Die Zivilisationskrankheit Burn-out ist am direkten Weg zu Ihnen.

Burn-out ist ein Zustand physischer und/oder seelischer Erschöpfung, begleitet von unangenehmen Gefühlen und Problemen mit dem Selbstwert im privaten wie auch beruflichen Bereich. Man fühlt sich ausgebrannt, lustlos und nicht mehr fähig sich ausreichend zu erholen.

Unser Workshop soll auf der einen Seite Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie mit eigenen Ressourcen den täglichen Anforderungen erfolgreich begegnen können und damit den ersten Anzeichen des „Ausgebrannt-Seins“ entgegenwirken. Auf der anderen Seite wollen wir Menschen, denen man bereits die Diagnose Burn-out zugeschrieben hat, helfen, sie wieder loszuwerden bzw. Erfolge nach Aufenthalt in Rehabilitationskliniken festigen. Wir leben in einer Welt der Routine und Schnellebigkeit und neigen dazu, unsere schöpferischen Fähigkeiten und uns selbst zu vernachlässigen. In diesem Seminar wollen wir, gemeinsam mit den Pferden, die alten erstarrten Denkweisen ablegen. Wir möchten kreatives Potential für neue innovative Lösungen, fernab gewohnter Muster, entdecken und dieses nachhaltig nutzbar machen, um wieder mehr positive Energie im Leben zu gewinnen.

29.11.(13.00) - 30.11.2010 (16.00) Fladnitz an der Teichalm

Pferdehof Stockner www.pferdehof.at

Veranstalter: Psychotherapie Koch KG und Verein Pferdecoaching (anerkannte Praktikumsstelle des BmfFG)

Kosten: € 550,--/pro TN., für 20 Einheiten. (bei Anmeldung bis 15.10.2010 - € 395,--).

Die Nächtigung am Pferdehof (Doppelzimmer) ist inbegriffen. Die Anmeldung ist mit erfolgter Zahlung fixiert. Eine Stornierung ist nur bis zur 6. Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Konto: Psychotherapie Koch KG - Blz: 32092, Konto: 420422 RAIBA

Anmeldung: koch@pferdecoaching.at Homepage: www.pferdecoaching.at

TeilnehmerInnenanzahl: 8

Leitung:

Robert Koch, ÖAS, Lehrtherapeut für syst. Familientherapie, Lehrsupervisor, Coach, EAGALA Zertifikat.

Christine Karrer, Systemische Familientherapeutin (in Ausbildung unter Supervision) EAGALA Zertifikat.

