Nägele & Partner

Seminar	**„Erschöpfung und Burnout ade!“** — Mit Vollgas in die Erschöpfung oder aus ihr heraus? — 3 Tage
Zum Thema	Leistungsfähigkeit im Betrieb setzt Wissen, Einsatz und Nutzen von Kraftquellen bei sich selbst und anderen voraus. Überforderung, Erschöpfung, hoher Leistungsdruck und fehlende Ausgeglichenheit führen zu Belastungen wie Frustration, Stress und letztendlich Krankheit, bis hin zum Ausfall im Betrieb. Das Gefühl ständiger Überforderung breitet sich aus – und mit ihm eine innere Leere. Eine Auszeit scheint im heutigen Leistungswettbewerb kaum möglich. Dabei lohnt es sich, Auszeiten in seine Kraftquellen zu investieren und Dysbalancen auszugleichen. Das Seminar ist kein Wellnessurlaub – eine intensive Erfahrung verbindet die Teilnehmer mit der Natur und bietet hilfreiche Methoden, entspannt und ausgeglichen den Berufsalltag zu gestalten. Die Teilnehmer gewinnen durch Zeit, Zufriedenheit und Gelassenheit mehr Lebensqualität und Lebenssinn.
Lernziele	Wer Leistung von sich fordert muss leistungsstark sein. Die Teilnehmer: • beugen dem Ausbrennen vor • lassen Belastungen los und sind im Fluss • integrieren wichtige Kraftquellen • bündeln Ihre Lebensenergie und beugen Stress vor • verbinden Energie- / Kraftquellen und erlangen dadurch Erfolg Die Teilnehmer reflektieren eigenes Verhalten und gehen mit Ressourcen bewusster und effektiver um.
Lerninhalte	• Methoden der Stressbewältigung und ihr Nutzen • Natur erleben und Lebens-Energie tanken
Methodik	Lehrgespräche, Gruppenarbeit, Feedback-Runden, Fallbeispiele, Naturtherapeutische Begleitung
Ort	„Lindenhof“, Heiligenberg-Steigen, Mühlenweg 17
Teilnehmerzahl	Begrenzt auf 12 Personen, damit genügend Zeit für Fragen und Themen des Einzelnen gegeben ist.
Referenten	Eva Nägele & Annette Bergmann
Seminarpreis	1.325 Euro inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke zzgl. gesetzl. MwSt.