

Timeout statt Burnout

Zielgruppe:

Angehörige der Sozial- und Gesundheitsberufe, Interessierte

Inhalte:

- sich eine Auszeit nehmen, wenn einem alles zu viel wird
- muss es erst soweit kommen, dass der Körper eine Krankheit entwickelt, damit einem klar wird, dass etwas im eigenen Leben verändert werden muss?
- unnötiges Gepäck sichten und Lasten erkennen
- Grenzen abstecken und Fremdgepäck zurückgeben
- jedes Problem ist ein Tor in Richtung Freiheit
- schenk dir eine LANGE-WEILE, d.h. alle Sinne zu öffnen – hören, tasten, riechen, schauen, schmecken – und dabei ganz bei sich selbst zu sein: eben eine LANGE-WEILE
- es sind die kleinen Dinge, die dem Leben eine entscheidende Richtung geben können

Ziel:

In diesem Seminar begeben wir uns auf eine Reise, auf der wir versuchen, zu erkennen, was uns wirklich gut tut und wie wir aus dem oft selbst gebautem Hamsterrad aussteigen können – eben TIME OUT statt BURNOUT

Termin: 17.10.2016	Zeit: 09.00-17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2016	

Ort:

KABEG-Bildungszentrum
ehemalige Gynäkologie, 2. OG

Referentin:

Mag. Renate Kreutzer
Psychologin, Psychotherapeutin, klinische Seelsorgerin

Kosten:

Mitarbeiter des KABEG-Verbundes € 95,-/Tag
Externe TeilnehmerInnen €100,-/Tag
(Kosten inklusive Unterlagen, Verpflegung)
Der Betrag ist vor Beginn der Fortbildung auf das Konto
IBAN: AT34 5200 0000 0134 0018
BIC: HAABAT2KXXX zu überweisen

Teilnehmerzahl:

max. 20 Personen
Die Einzahlungsbestätigung ist bei Fortbildungsbeginn vorzulegen

Anmeldung:

schriftlich per FAX (Nr. 50139) mit Anmeldeformular oder über die **VERA-Bildungsdatenbank** im Intranet

Stornobedingungen:

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Stornobedingungen.