

PRÄVENTIONSKURS

„BURNOUT-PRÄVENTION“

(WORK-LIFE-BALANCING FÜR MEHR RESILIENZ IM LEBEN)

Kurs-Struktur

Der Kurs umfasst 8 Termine zu je 90 Minuten. Pro Woche findet eine Kurseinheit statt. Tag und Uhrzeit bleiben dabei immer gleich.

Zertifizierung

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und damit bei allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Kostenerstattung

Die Kosten für den Kurs werden nach Kursende von den Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet. Die Höhe der Erstattung hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab. Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Kasse.

Die Kursgebühr in Höhe von 150 Euro wird vorab überwiesen. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen können.

Die AOK PLUS vergibt Gutscheine, die Sie zu Kursbeginn mitbringen können und mit denen die Kursleiterin selbst am Ende des Kurses abrechnet. Hier braucht es vorab keine Überweisung.



Inhalte des Kurses

In diesem Kurs wird der Fokus auf die Stärkung der eigenen Persönlichkeit gerichtet, um Erschöpfung und Burnout vorzubeugen bzw. zu lindern, falls erste Symptome bereits bestehen.

Stress verstehen

Um Stressbelastungen zu reduzieren, ist es förderlich, ein Verständnis zu entwickeln, wie Stress entsteht und was dabei in unserem Körper passiert.

Gesundheit fördern

Was meinen wir, wenn wir von Gesundheit sprechen und was hält uns eigentlich gesund? Wir beschäftigen uns mit Belastungs- und Erholungsfaktoren im Alltag und mit den Entstehungsfaktoren eines Burnout.

Heilsame Wertschätzung

Welche Grundhaltungen und Überzeugungen erschweren uns eine gute Beziehung zu uns selbst? Sind die Dinge wirklich so, wie wir sie wahrnehmen oder sind auch andere Sichtweisen möglich? Wir thematisieren die Bedeutung der Wertschätzung für die Burnout-Prävention.



Ihre Kursleitung

Meine Name ist Melanie Gorspott. Seit 2013 unterstütze ich Menschen in meiner Praxis für Gesundheitsförderung, Entspannung und Stressbewältigung. Ich bin seit 26 Jahren therapeutisch und beratend tätig und begleite auch Sie gern in Ihrer persönlichen Entwicklung!

Meine Qualifikationen:

- Diplom-Sozialpädagogin (FH) mit Studien-Schwerpunkt Gesundheit und Rehabilitation
- Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)
- Entspannungstherapeutin
- Meditationslehrerin
- Psychologische Beraterin
- Zertifizierte Kursleiterin für
 - Autogenes Training
 - Progressive Muskelrelaxation
 - Stressbewältigung für Kinder, Erwachsene sowie Schüler der Grund- und Oberstufe
 - Burnout-Pävention (Work-Life-Balancing)

Nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf, wenn Sie mehr erfahren möchten. Ich bin für Sie da!

Grundlagen der Anerkennung

Wer bin ich und was macht mich aus? Wir rücken uns selbst in ein positives Licht und richten den Blick auf eine ressourcenorientierte Selbstwahrnehmung. Ziel ist ein neues Erleben der eigenen Person mit Leichtigkeit und Freude.

Wohltuende Kommunikation

Wohltuende Kommunikation ist lösungsorientiert und richtet sich an Ressourcen und Stärken aus. Wie das gelingt, nehmen wir in dieser Einheit in den Fokus.

Persönliche Kraftquellen

Wie gewinnen wir Kraft, Motivation und Lebendigkeit zurück? Wir schauen auf unsere Bedürfnisse und Sehnsüchte und erarbeiten individuelle Möglichkeiten, um das Leben (und uns selbst) wieder in Balance zu bringen.

Lustvolle Lösungswege

Wie werden unsere Wünsche Wirklichkeit und wie setzen wir das Gelernte im Alltag um, damit wir unser Leben zukünftig gesünder und resilienter gestalten?

Selbstwirksam das Leben gestalten

Wir erarbeiten eine neue Grundhaltung und konkrete Schritte, um zukünftig gelassener und freudvoller das Leben zu meistern.

