

Veranstaltungsort:

Kloster Wennigsen
Klosteramthof 3
30974 Wennigsen
Telefon: 05103 / 453



Tagesseminar im
Kloster Wennigsen

Atem holen

**Gegen das Ausbrennen
im Beruf**

am 25.09.2010

mit
Jutta Johannwerner
und
Edeltraud Jäger

Lebensberatung im [ka:punkt]
Gruppenstrasse 8
30159 Hannover

Anfahrt: Die S-Bahnen S1/S2 bis zum
Bahnhof Wennigsen, 5 Minuten Fußweg bis
zum Kloster

Anmeldung: Melden Sie sich bitte bis zum
30.08.2010 im [ka:punkt] unter der
Telefonnummer 0511 / 270739-40 oder per
E-mail Info@ka-punkt.de oder
per Post mit dem Anmeldecoupon an.

Kosten: 50,- €
inklusive Mittagessen, Getränke



Atemholen

In den letzten Jahren sind die psychischen Belastungen in der Arbeitswelt stetig gestiegen. Das Motto „höher, weiter und schneller hat längst Einzug in den Arbeitsalltag genommen. Termindruck, Umstrukturierungen, neue Bürotechnologien und drohende Entlassungen bringen viele an die Grenzen ihrer individuellen Belastbarkeit. Zunehmend sind ein Burnout, psychosomatische Probleme oder Depressionen die Folge.

„Manchmal fühle ich mich wie ein Hamster im Rad, hetzte von einem Termin zum nächsten und lasse mir keine Pause. Ich funktioniere nur noch“ beschrieb ein Mann seine Arbeitssituation und er steht nicht allein.

Außer Atem zu sein, Stress zu haben ist ein häufiges Zeichen unserer Zeit.

Dieses Seminar im Kloster Wennigsen soll ihnen helfen, für einen Moment inne zu halten und einen Blick auf ihre Arbeitssituation zu werfen.

In der Ruhe des Klosters können sie sich Zeit zu nehmen, um Ansätze von Burnout zu erkennen, Wege zu suchen, um gegenzusteuern und individuelle Kraftquellen zu finden oder neu zu entdecken.

Mit einer Mischung aus Informationen über Burnout und Elementen der Selbsterfahrung werden sie Frau Johannwerner und Frau Jäger unterstützen.

Das Seminar richtet sich an alle, die Sorge haben, in ein Burnout zu rutschen, die bereit sind, sich näher mit ihrer Situation an der Arbeitsstelle auseinander zu setzen und die nach individuellen Lösungswegen aktiv suchen möchten.

Das Seminar leiten:
Jutta Johannwerner, Pastoralreferentin,
Gesprächspsychotherapeutin
Edeltraud Jäger, Diplom Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin

Termin: Samstag, 25.09.2010

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gruppengröße: maximal 16
Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Anmeldung zum Tagesseminar Atem holen am 25.09.2010 im Kloster Wennigsen

Hiermit melde ich mich für das Seminar an:

Name: _____ Vorname: _____ Alter: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ e-mail: _____

_____ Datum
_____ Unterschrift