

Burnout-Prävention mit Autogenem Training



«Kleine Schritte können zu grossen
Veränderungen führen.»

Steve de Shazer

	<p>Investieren Sie täglich mindestens 2x 3 Minuten für Ihre körperliche und seelische Gesundheit und Leistungsfähigkeit! Lernen Sie Autogenes Training!</p>
Ziele	<p>Autogenes Training hilft Ihnen, den täglichen Anforderungen und Belastungen entspannt zu begegnen.</p> <p>Autogenes Training hilft Ihnen wach, kritisch und kreativ zu bleiben.</p> <p>Autogenes Training gibt Ihnen die nötige Gelassenheit und Kraft für den beruflichen Alltag.</p>
Definition	<p>Autogenes Training ist eine wissenschaftlich geprüfte, konzentrierte Selbstentspannung. Es beeinflusst mit sechs gedanklichen Übungen die an der Stressreaktion beteiligten, unwillkürlichen Körperfunktionen.</p>
Inhalt	<p>Sie lernen</p> <ul style="list-style-type: none">• den Einfluss der Belastungen auf das vegetative Nervensystem,• die drei Phasen der Stressreaktion und• ihre Auswirkungen auf den Körper kennen. <p>Sie analysieren</p> <ul style="list-style-type: none">• Ihr Stressverhalten in belastenden Situationen,• Ihre vorhandenen Ressourcen dagegen zu halten und• Ihre Bewältigungsstrategien. <p>Sie trainieren</p> <ul style="list-style-type: none">• die sechs Übungen des Autogenen Trainings und• die Schnellumstellung Ihres Körpers auf Entspannung. <p>Sie erarbeiten</p> <ul style="list-style-type: none">• eigene Formelhafte Vorsätze zur Beeinflussung und• eine eigene Checkliste für den Alltag.
Dauer / Kosten	<p>6 Einzel-Sitzungen à 60 Min. / Fr. 1'200.-- pro Person inkl. Unterlagen</p>
Leitung	<p>Verena Bürkler, Erwachsenenbildnerin, psychologische Beraterin, Seminarleiterin für Autogenes Training</p>



herzbewegend.ch | verena bürkler

Burnout-Prävention mit Autogenem Training



«Eine Investition in Wissen bringt noch
immer die besten Zinsen.»

Benjamin Franklin

	Investieren Sie einmal in Ihre Mitarbeitenden und deren Gesundheit und profitieren Sie laufend!
Nutzen	<p>Sie haben Mitarbeitende, die den täglichen Anforderungen und Belastungen gewachsen sind.</p> <p>Sie haben Mitarbeitende, die wach, kritisch und kreativ sind.</p> <p>Sie haben Mitarbeitende, die die nötige Gelassenheit und Kraft im Berufsalltag aufweisen.</p>
Ablauf	<p>Zum Einstieg in die Methode nehmen die Teilnehmenden des Kurses an einem einstündigen Vortrag teil. Sie erfahren dort, was die Methode ist, was sie investieren müssen und welche Erfolge sie erzielen können.</p> <p>Die Mitarbeitenden entscheiden anschliessend, ob das für sie eine hilfreiche Methode ist und sie in den Kurs einsteigen wollen. Nur so bringen sie die Motivation für das Training mit!</p> <p>Es werden jeweils fünf Termine à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus und einen im monatlichen Rhythmus für die Nachbearbeitung, für Fragen und zur Erfolgskontrolle vereinbart.</p>
Investition	Fr. 1'200.-- Kurskosten und 7 Stunden Zeitkosten pro Person

