

Vom Grashalm im Wind zum Fels in der Brandung

Teil 1 : Diagnose Burnout - Was steckt eigentlich dahinter ?

Teil 2 : Projekt Ich - Belastungen im Alltag gesund begegnen

Seminarangebot zur persönlichen Weiterbildung

am 23. und 24.03.2018

Veranstaltungsort:	UCB Seminare, Rotbuchenstraße 1, 81547 München
Trainer:	Carsten Zeitler
Kosten:	325,- € incl. Wasser, Kaffee, Tee und kleinen Knabbereien
Erster Tag:	Fr, 23.03.2018 10:00 Uhr - 17:00 Uhr Seminar (incl. Pausen)
Zweiter Tag:	Sa, 24.03.2018 09:00 Uhr - 16:00 Uhr Seminar (incl. Pausen)
Anmeldung:	bis 20.02.2018
Trainer:	Carsten Zeitler - Coaching und Beratung
Email:	carstenzeitler@gmail.com
Telefon:	0176/49694138
Teilnehmerzahl:	Mindestens 6 Personen - höchstens 10 Personen

Bei Fragen oder Wünschen bitte einfach bei mir melden ☺

1.Tag

Diagnose Burnout - Was steckt eigentlich dahinter?

An unserem ersten Seminartag werden Sie mit mir die Symptomatik des sogenannten Burnouts beleuchten.

Sie lernen die sich dahinter verbergenden Krankheitsbilder kennen und erfahren, wie sich aus ungünstigen Verhaltensmustern und Umweltbedingungen psychische und physische Belastungen entwickeln und zu der genannten Diagnose führen können.

2.Tag

Projekt Ich - Belastungen im Alltag gesund begegnen!

An unserem zweiten Seminartag betrachten wir gemeinsam den Einfluss von Werten und Verhaltensmustern auf unsere Handlungen und lernen Möglichkeiten und Wege kennen, bewusst und eigenverantwortlich stressauslösende Situationen gesund und stabil zu meistern.

Freuen Sie sich auf ein informatives Seminar, nach dessen Abschluss Sie mit neuen Erkenntnissen über sich und den Umgang mit Ihren Grenzen gestärkt in den Alltag starten.