

„Es gibt wichtigeres im Leben, als beständig die Geschwindigkeit zu erhöhen.“
Mahatma Gandhi

Teresa Schwertl

Der Weg aus der Stressfalle?

- Stressbewältigung und Burnoutprävention -

Unsere komplexe Welt ist geprägt von ständigen wachsenden Herausforderungen auf der einen Seite und eine Anzahl an Möglichkeiten, die schier unendlich wirken, auf der anderen Seite. Die rasante Geschwindigkeit und die unbegrenzte Vielfalt stellen uns vor neue Herausforderungen. Um sich in diesem Sog nicht zu verlieren, müssen wir uns wesentlichen Fragen stellen: Wer bin ich? Was kann ich? Und wer bzw. was will ich sein?

Entspannung wünscht sich jeder: aber wie geht das?

Eine radikale Veränderung des Außen scheint als Antwort auf der Hand zu liegen. Aber nicht immer sind die Bedingungen unserer Umwelt und die Kontexte, in denen wir uns bewegen, veränderbar. Dagegen liegt im Individuum selbst der Ansatzpunkt, der in dieser Fortbildung vorgestellt wird und Optionen für Auswege aus der scheinbaren Falle anbietet.

Entspannungsübungen, Achtsamkeit und die konstruktive Bewältigung der Umwelt sind dabei unabdingbar. Nachhaltig wird der Prozess jedoch durch die Entwicklung bzw. Stärkung eines Zugangs zu den eigenen Bedürfnissen. In der Umsetzung durch konkrete Maßnahmen gilt es diese mit den Anforderungen der Umwelt zu verknüpfen. Damit entkommen wir dem Gefühl der Fremdsteuerung und erhöhen die Selbstmanagementfähigkeiten.

Schwerpunkte sind:

- Bedürfnisanalysen
- Entspannungstechniken
- Selbstmanagement

Ihr Gewinn sollte sein:

- Zugang zu den eigenen Bedürfnissen
- Entwicklungen von Stressbewältigungstechniken

Termine (insgesamt 4x3 Std.): 24.06./08.07./22.07./05.08.2013

Zeiten: jeweils von 17:00 bis 20:00Uhr

Ort: ISTUP Frankfurt
Bernardstr. 112, Offenbach

Kosten: € 240

Anmeldung: schriftlich