

Burnoutberater

Das Thema Burnout wird heute vielfach diskutiert und fast jeder hat schon einmal davon gehört oder Burnout sogar am eigenen Leib erfahren.

Übersetzt bedeutet Burnout "ausgebrannt" sein.

Diesen Begriff prägte der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger im Jahre 1974.

Im herkömmlichen Sinne ist Burnout keine Erkrankung, sondern ein Zustand von tiefer körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Ausgelöst durch Überforderung oder Dauerstress.

Das Gefühl des „Ausgebrannt“ sein findet man in allen Berufsgruppen.

Betroffen sind auch Frauen und Mütter mit Doppelbelastung, sowie Menschen, die ein starkes Engagement im beruflichen oder im privaten Bereich zeigen.

Doppelbelastung und Dauerstress haben oft schwerwiegende Konsequenzen für den Betroffenen und die Angehörigen.

Das Seminar richtet sich an die, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen an Betroffene und Interessierte weitergeben wollen.

Inhalte des Seminars:

Definition Burnout/Stress

Symptome und Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist

Burnout Prophylaxe

Mentaltraining, Coaching

Projektarbeit

Entspannungstechniken

Ernährung u.v.m

Dauer:

6 Wochenenden

4 Übungstage

Samstags von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

Sonntags von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

Übungstag von 10.00 bis ca. 15.00 Uhr

Preise:

Wochenenden: 230,-€

Übungstage: 100,-€

incl. Arbeitsmaterial und Skript

Termine:

Wochenenden:

werden noch bekannt gegeben

Übungstage:

werden noch bekannt gegeben

Das Seminar kann nur komplett gebucht werden, da die Wochenenden aufeinander aufbauen.

Weitere Praxisangebote:

- Ganzheitliche Lebensberatung
- Schamanische Seminare
- Lebensberatungsseminare
- Burnout Prävention
- Entspannungstechniken

Gisela Leimann Heil- und Meditationszentrum

- Heilpraktikerin Psychotherapie
- Burnoutberater
- Schamanischer Counselor

Pfälzer Str. 59
46145 Oberhausen
Telefon: 0208-629 36 36
E-Mail: info@gisela-leimann.de
Web: www.gisela-leimann.de

Anfahrt über Bundesautobahn:

Aus Richtung Köln A3/A2 und aus Richtung Dortmund A2

- An der Anschlussstelle OB-Königshardt bzw. Nr. 2 ausfahren
- Rechts abbiegen auf die Fernewaldstraße
- An der Ampel rechts abbiegen
- Nach ca.500 m links in die Pfälzer Straße abbiegen
- Über die Kreuzung geradeaus, nach ca.150 m rechts abbiegen



GISELA LEIMANN
Heil- und Meditationszentrum

Seminar Burnoutberater