

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an zum Seminar „Burnout Prävention“ am 6. und 7. Mai 2016 in Zierenberg.

Anmeldefrist bis 30. April 2016

Die Kosten betragen **290,00 Euro** inkl. MwSt. pro Person.

Name:

Vorname:

Firma:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Telefax:

E-Mail:

Datum/Unterschrift:

Bitte die ausgefüllte Anmeldung abschneiden und per Post oder Fax zurücksenden an:

KolloQui
Dresdener Str. 7
34289 Zierenberg
Fax 0561 9355199
info@kolloqui.de

Seminarleitung



Martina Kolle

- Physiotherapeutin
- Coach
- Seelsorgerin – Finale Seelsorge

Inhaber:

Harald Kolle

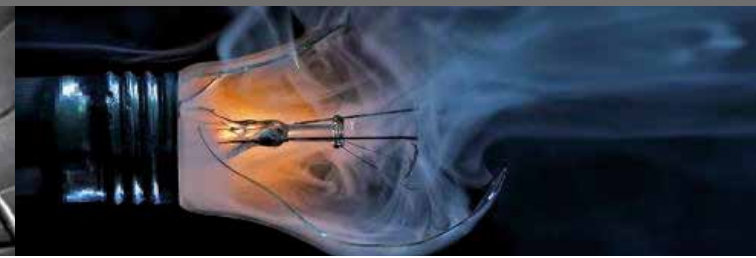
KolloQui
Dresdener Str. 7
34289 Zierenberg
Fon 05606 5517980
Fax 0561 9355199
info@kolloqui.de



Burnout Prävention

6. und 7. Mai 2016

Ein Seminarangebot von KolloQui



Unser Seminarangebot

Burnout Prävention

Fühlen Sie sich manchmal so richtig ausgelaugt? Stellen Sie fest, dass Sie nach der Arbeit gar nicht mehr „runter“ kommen? Oder, dass Ihnen die Balance im Leben abhanden gekommen ist?

Mit diesem Seminar laden wir Sie ein, sich mit möglichen Ursachen eines Burnouts, den Symptomen und der Prävention auseinander zu setzen.

In einer Analysephase finden Sie durch Impulsreferate und Einzelarbeit heraus, ob Sie selbst Tendenzen zu einem Burnout haben.

In einer Veränderungsphase erwarten Sie praktische Übungen unter Anleitung zu einem Ausgleich im Sinne der Prävention. Hierzu sollten Sie bequeme Kleidung tragen, eine Isomatte, eine Decke, sowie ein Kissen und eine Nackenrolle mitbringen.

Teilnehmer

Menschen mit Bedarf

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Ablauf des Seminars

Die Analyse- und die Veränderungsphase wechseln sich über beide Tage ab und bauen aufeinander auf.

Methoden im Seminar

- Kurze Impulsreferate
- Einzelarbeit mit Selbstreflexion
- Praktische Übungen zur Atmung
- Lockerung der Muskulatur durch Dehnübungen und Entspannung nach Jacobson

Veranstaltungsort

Seminarräume von KolloQui
Dresdener Str. 7
34289 Zierenberg

Termine 2016

6. Mai, 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr und
7. Mai, 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Anmeldefrist bis 30. April 2016

Leistungen und Kosten

Seminarteilnahme, Seminarunterlagen, Teilnahmezertifikat, Nachmittagskaffee, Pausengetränke und Pausensnacks, Abendessen am 1.Tag und Mittagessen am 2. Tag.

Pro Person 290,00 Euro inkl. MwSt.

