



gut beraten

Kursleitung

Helena Weingartner Brunner
eidg. dipl. psychosoziale Beraterin
Erwachsenenbildnerin SVEB

Anmeldeschluss

15. Januar 2021

Daten

Kurs 1 Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr
6. Februar / 27. Februar / 13. März
27. März / 24. April 2021

Kurs 2 Mittwoch-Kurs von 9.00 bis 12.00 Uhr
3. Februar / 24. Februar / 10. März
24. März / 31. März 2021

Ort

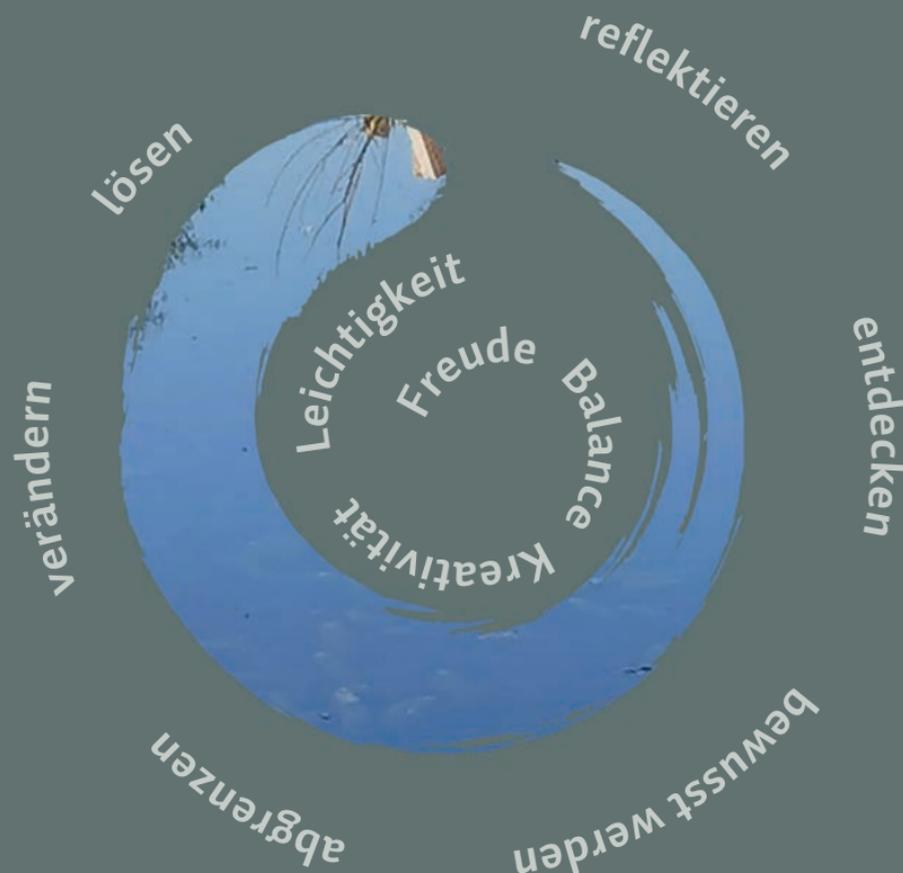
gut beraten, Dorf 2, Buttisholz

Kosten

CHF 1500.- für 5 Kurseinheiten
inkl. zwei persönliche Standortgespräche,
Unterlagen und Pausenverpflegung

Helena Weingartner Brunner
eid. dipl. psychosoziale Beraterin HF
Dorf 2 | 6018 Buttisholz

041 928 08 83
mail@helena-weingartner.ch
www.helena-weingartner.ch



Helena Weingartner Brunner
eid. dipl. psychosoziale Beraterin HF
Dorf 2 | 6018 Buttisholz

041 928 08 83
mail@helena-weingartner.ch
www.helena-weingartner.ch



Fühlen Sie sich überlastet, erschöpft, ausgelaugt? Fehlt die Freude im Alltag, der Humor, die Balance zwischen Job und Freizeit? Die Zeit für sich selbst und die Menschen die Ihnen wichtig sind?

Sie können warten, bis sich diese Situation von selbst erledigt. Oder warten, bis Andere sie für Sie lösen. Oder, was am meisten Sinn macht, selbst eine Veränderung einleiten.

In diesem Seminar lernen Sie, alte, erschöpfende und einschränkende Lebensmuster zu erkennen und loszulassen – um Kreativität und Leichtigkeit wieder zu entdecken und auch zu leben.

Zielgruppe

Frauen und Männer die sich ausgelaugt, erschöpft oder motivationslos erleben im Beruf und/oder im privaten Umfeld.

Ausgenommen sind Menschen, die unter mehreren akuten oder chronischen Burnout Symptomen leiden. Für diese empfehle ich zuerst eine medizinische Abklärung und Behandlung.

Organisation

Mit jeder teilnehmenden Person wird ein persönliches Vor- plus ein Nachgespräch von je einer Stunde geführt. Mit dem Ziel, den eigenen Prozess ausserhalb der Gruppe zu reflektieren. Die maximale Gruppengrösse ist bei 8 Teilnehmenden erreicht.



Der Kurs hilft

- Sich der inneren Antreiber und Glaubenssätze bewusst zu sein
- Deren Wert zu würdigen und auch kritisch zu reflektieren
- Aus der Erwachsenen-Ebene zu agieren und Neuentscheidungen zu treffen
- Ein persönliches Ritual der Entspannung und Abgrenzung zu verinnerlichen

Inhalt

- Stufen des Burnouts mit ihren Auswirkungen auf die eigene Person und das Umfeld
- 5 Antreiber und 3 Ich-Zustände aus der Transaktionsanalyse (TA)
- Glaubenssätze und deren Auswirkung auf das Leben
- Visualisierungsübungen, weg von inneren abwertenden Dialogen hin zu wertschätzenden Erlaubnissen

Methode

- Theorieinputs mit online Tests
- Austausch der eigenen Erfahrung in der Gruppe
- Entspannungstechniken / Meditation