



# Durchatmen statt atemlos

## Burnout-Prophylaxe

### Inhalt

- ✓ Stufen des Burnouts
- ✓ Glaubenssätze, Antreiber und Ich-Zustände
- ✓ Neuentscheidung aus der Erwachsenenenebene
- ✓ Verankert in sich – Rituale im Alltag

### Methoden

- ↪ Theorieinputs Transaktionsanalyse mit online Tests
- ↪ Reflektion der eigenen Erfahrungen durch Austausch in der Gruppe
- ↪ Entspannungstechniken / Meditation

### Daten 2021

4 Mittwoch-Abende von 19.00 bis 21.00 Uhr

28.4. | 5.5. | 19.5. | 2.6. 2021

Maximal 8 Teilnehmende

### Leitung / Anmeldung

#### Helena Weingartner Brunner

Eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin HF, Praktizierende Transaktionsanalytikerin Erwachsenenbildnerin und Gordon-Trainerin.

### Kosten

Fr. 200.- inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung für 4 Kurseinheiten

