



Simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

**Wochenendseminar + Tagesworkshop
zur Burnout-Prävention**



**Ihr persönlicher
Berater und Coach:**

Emmerich Sattler
Dipl.-Betriebswirt (FH)

Bruckgasse 102, 84489 Burghausen

Telefon (0 86 77) 8 81 84 17

Telefax (0 86 77) 8 81 84 27

E-Mail: info@regio-experts.de

Internet: www.regio-experts.de

Simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

Wochenendseminar zur Burnout-Prävention

Sie stellen fest: Es darf nicht mehr so weitergehen! Dieses Wochenende gehört Ihnen: Zum Reflektieren, zum Orientieren, zum Strukturieren. Was will ich überhaupt vom Leben - und wie realisiere ich meine persönliche Work-Life-Balance?

Aktive Outdoor-Betätigungen (z.B. Golfen, Segeln, Wandern) mit Phasen der Herausforderung und Phasen der Ruhe sind ideal geeignet, um abzuschalten (ohne geistig unterfordert zu sein) und körperlich aktiv zu sein (ohne sich zu überanstrengen). Es ist Naturgenuss pur - und die neuen erlebten Perspektiven helfen, eigene Lebensperspektiven neu zu entdecken.

Das begleitende Personal-Coaching soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch eine Tagesgestaltung mit aktiven Phasen und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Inhalte:

- **Selbstreflexion und Analysieren der eigenen, momentanen Situation; sowohl beruflich, als auch privat.**
- **Annehmen was ist: Die befreiende Kraft der Akzeptanz – Ressourcen aktivieren**
- **Tagesgestaltung aus aktiven und passiven Phasen, künstlerischer Betätigung und Kreativitätstechniken zur Ansprache der emotionalen und rationalen Ebene - als Grundlage kreativer Veränderungsprozesse**
- **Erlernen sportlicher Grundlagen neben dem archaischen Naturerleben quasi nebenbei; vielleicht sogar ein neues Hobby?**
- **Harmonie zwischen dem Inneren und dem Äußeren schaffen und beibehalten**
- **Erreichen eines guten Gleichgewichts zwischen den Lebensbereichen**
- **Körperlicher Umgang mit Berührung und Grenze**
- **Verknüpfung und Regulation von Spüren, Fühlen, Denken, Handeln**

- **Die Schlüssel zum guten Kontakt zu anderen erkennen und nutzen**
- **Gleichgewicht zwischen den unterschiedlichen persönlichen Bedürfnissen erzielen**
- **Zugehörigkeit und Anerkennung bewusst erfahren**
- **Wertschätzung wahrnehmen und kommunizieren**
- **Zeit für ausgewogene, gesunde Ernährung finden**
- **Erlernen und Anwenden von Entspannungstechniken**

Termine auf Anfrage, 6 - 8 Teilnehmer/innen

Dauer: Freitag , 16.00 Uhr bis Sonntag, 14.00 Uhr

Kosten:

**450 Euro (incl. gesetzlicher Umsatzsteuer) zzgl. Übernachtung und Verpflegung
Das Seminar findet an verschiedenen Standorten in Bayern statt.**

Das Wochenend-Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Tagesworkshop zur Burnout-Prävention

Sie stellen fest: Es darf nicht mehr so weitergehen! Der eintägige Workshop dient zum Reflektieren, zum Orientieren, zum Strukturieren. Was will ich überhaupt vom Leben - und wie realisiere ich meine persönliche Work-Life-Balance?

Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten.

Durch eine Tagesgestaltung mit aktiven Phasen und festgelegten Ruhephasen soll eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen werden.

Inhalte:

- **Selbstreflexion und Analysieren der eigenen, momentanen Situation (beruflich als auch privat)**
- **Wie erkenne ich die Burnout-Phasen und was kann ich tun?**
- **Wie gelingt mir der Spagat zwischen beruflichen und privaten Zielen?**
- **Was kann ich psychisch und körperlich tun, um mich langfristig vor Burnout zu schützen?**
- **Wie gelingt es mir im Alltag, um aus dem Teufelskreis auszusteigen?**

Termine auf Anfrage; 6-8 Teilnehmer/innen

Dauer: 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kosten:

120 Euro (incl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

Der Workshop soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Das Seminar findet an verschiedenen Standorten in Bayern statt.

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Bereiche

weitere Zielgruppen: Betriebssozialdienste, Betriebsräte, Kunden, Mitarbeiter Selbständige, Freiberufler und alle, die sich angesprochen fühlen

Darüber hinaus bieten wir auf Anfrage individuelle Einzelcoachings an.

