



Thema: Life Balance – Programm zur Stressbewältigung und Burnout Prävention

Referentin	Susanne Bosch, 74589 Satteldorf
Titel/ Funktion/ Beruf	Therapeutische Seelsorgerin
Art des Beitrags	Workshop: 8 Einheiten zu 45 Mi.: 360min
Zielgruppe	Erwachsene
Kurze Inhaltsangabe	<p>Das Programm hat das Ziel, im eigenen Leben einen guten Ausgleich zu schaffen zwischen Belastungen und Regenerierung. Der Kurs vermittelt neben Wissens-Impulsen und persönlicher Reflexion auch vielfältige alltagstaugliche Methoden zur ganzheitlichen, nachhaltigen Burnout-Prävention. So erlernen Sie z.B. praktische Übungen, die Sie zuhause sofort umsetzen können.</p> <p>Die Themenbereiche sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Belastungsbereiche erkennen • Stressauslöser identifizieren und damit umgehen • Entspannung • Eigene Ressourcen entdecken und nutzen • Lebensfreude (wieder) erlangen, Genuss erleben • Konflikte lösen • Widerstandskräfte mobilisieren
Honorarerwartung	300,-€

Kontakt Stiftung Therapeutische Seelsorge:

Thomas Alexi, Pastor der Ev. Gemeinde Kreuz&Quer Weisendorf,
 09135-725322 – thomas.alex@stiftung-ts.de
www.stiftung-ts.de