

Am Limit - richtig mit Stress umgehen

Seminarbeschreibung:

Heutzutage gibt es kaum mehr einen Lebensbereich, in dem wir keine Stresssituationen erleben. Leider entsteht durch Streß immer mehr Druck, der zu Antriebslosigkeit, Motivations- und Leistungsverlust führt. Die Folge sind zahlreiche Erkrankungen und der so genannte Burnout.

Oft gelingt es uns nicht, NEIN zu sagen und wir denken, dass wir immer noch mehr für die Familie, Gemeinde, im Beruf etc. tun müssen. Doch eigentlich haben wir gar keine Lust mehr auf zusätzliche Aktionen, die uns zum Beispiel im Gemeindealltag begegnen.

Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten der Prävention durch zum Beispiel kognitive Strategien und Zeitmanagement auf. Diese verhelfen uns zu einem besseren Umgang mit Stress.

Jeder Teilnehmer kann anhand von zwei Tests den persönlichen Bedürfnis- und Stresstyp erforschen und dabei lernen, die eigenen Ressourcen besser zu nutzen. Dieses Wissen hilft, um wieder besser in Balance zu kommen.

Aus dem Inhalt:

- Ausgebrannt - wie konnte es eigentlich dazu kommen?
- Was kann ich tun, bevor der Burnout kommt?
- Hilfe zur Selbsthilfe - das ABC der Situationsbetrachtung
- Was sagt die Bibel zum Stress und gönnt Gott uns Ruhepausen?

Dauer:

4 Stunden

Gebühren:

30 € pro Einzelperson inklusive Handout (Mindestbetrag: 450 €)

Ggfs. fällt eine Fahrtkostenpauschale und evtl. eine Pauschale für Unterkunft und Verpflegung an.

Buchungs- und Zahlungsbedingungen:

Der Veranstalter ist für das Inkasso verantwortlich. Der Veranstalter ist verpflichtet, spätestens eine Woche vor der Veranstaltung die genaue Teilnehmeranzahl mitzuteilen.

Die Rechnung wird danach erstellt und ist bis spätestens vor Veranstaltungsbeginn zu begleichen.

Bei Buchung ist eine Vorauszahlung in Höhe von 100 € fällig, welche bei Ausfall des Seminars nicht erstattet werden kann (sofern das Verschulden nicht bei Living Water - ganzheitliche Seelsorge liegt).

Der Referent:

Wolfgang Beck, ganzheitlich seelsorglicher Berater (AsB) und Pastoraltherapeut (ISA). Mit seinem christlichen Beratungsunternehmen Bietet er Seelsorge, Coaching und Seminare an.



Kontakt:

Living Water - ganzheitliche Seelsorge, Petra Beck und Wolfgang Beck GbR
An den Schwabächauen 24, 91560 Heilsbronn, Telefon: 0 98 72/9 57 76 31
E-Mail: beck@livingwater-seelsorge.de, Internet: www.livingwater-seelsorge.de

