Workshop-Reihe
4 mal 3

Die Workshop-Reihe umfasst 4 Termine zu jeweils 3 Stunden.
In der Zwischenzeit kann trainiert, in den Alltag integriert und feinjustiert werden.

Modul 1: 3 h / St. Pölten / Wien

Installation von Stopp-Strategien
Ist-Stand-Analyse / Burnout-Stufen / Stresskaskade / Bewusstmachen & Erkennen eigener Muster & Grenzen

Modul 2: 3 h / St. Pölten / Wien

Installation der Stellschrauben FOOD & MOVE
Kennenlernen → einfache Entspannungs-techniken & Ernährungsbausteine

Modul 3: 3 h / St. Pölten / Wien

Selbsterfahrung & Sensibilisierung
Verhaltensmuster / Beleuchten der Glaubenssätze / Nutzen der Gruppen-Ressourcen

Modul 4: 3 h / St. Pölten / Wien

Installation der Stellschraube MIND
Wünsche & Sehnsüchte
Beziehungen & Kreativität
Ist-Stand-Analyse

Dr.in Ingrid Weikert

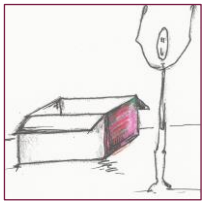
Medizinerin
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Coach / Trainerin / Supervisorin

Gesamtkosten abhängig von der Personenanzahl

€ 260,00 4 P inkl. MWST und Skripten
€ 210,00 5 P inkl. MWST und Skripten
€ 180,00 6 P inkl. MWST und Skripten

Kontakt

0699/11444244
i.weikert@leb-schachtelfrei.at
www.leb-schachtelfrei.at
Zeillergasse 19/6 – 1170 Wien



Burnout ist keine Lösung!

Das BURNOUT Firewall-Package!

Ein Burnout entsteht dort, wo es einmal gebrannt hat!

Wenn Sie Feuer machen, achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viel nachlegen! Sie beobachten das Feuer, damit es nicht außer Kontrolle gerät und der Nutzen im Vordergrund steht!

Die Brandgefahr ist Ihnen bewusst!

Das Feuer – die Leidenschaft!

Menschen, die mit Feuereifer dabei sind, sind voller Temperament, setzen Ideen in Taten um, denken kreativ und lösungs-orientiert und nehmen Herausforderungen gerne an. Sie sind allseits beliebt und gesellschaftlich anerkannt.

Hier schnappt die erste Falle zu – *die „erwünschte" Anerkennung* – stachelt Ihren Tatendrang an! Sie legen nach. Ihr Feuer leuchtet heller und lodert stärker!

Die größte Gefahr!

Die größte Gefahr besteht aber darin, dass wir, in einer schnelllebigen und überinformierten Zeit, **Stress** als **normal** empfinden. Vor allem deshalb, weil sich viele um uns herum in einer ähnlichen Situation befinden. **Wir legen also immer wieder Brennholz nach**, ohne die Brandgefahr zu beachten und rechtzeitig für Ausgleich zu sorgen!

Die Notwendigkeit zur Veränderung erkennen wir meist erst dann, wenn Brandwunden sichtbar werden und spürbarer Schaden zu Funktionseinschränkungen geführt hat!

Sie sind eine engagierte Persönlichkeit, die das Feuer liebt und für alle erhalten möchte, aber genauso leidenschaftlich gerne den Brandschutz – für sich selbst – und die Anderen – übernehmen möchte!

Vorsorge beginnt jetzt!

Vorsorge bedeutet, **in NICHT-kritischen Situationen Strategien zu entwickeln,** um in Belastungszeiten gewappnet zu sein.

Stellen Sie sich diese Strategien als **Stellschrauben** vor, die **zu Beginn** erst einmal **grundmontiert** werden müssen. Auch wenn das etwas Zeit in Anspruch nimmt, **lohnt es sich!** Danach können Sie die Schrauben jederzeit nach Bedarf feinjustieren und nachstellen.

Mein Gruppen-Angebot!

Sie suchen FreundInnen / NachbarInnen / KollegInnen, etc. und nützen gemeinsam mein **Gruppen-Angebot!**

In einer Workshop-Reihe – **4 Termine zu jeweils 3 Stunden** – lernen Sie, nach einer Ist-Stand-Analyse, die biologischen Ab-läufe und Hintergründe des Burnout kennen, Ihre Grenzen wahrzunehmen, Ihre Verhaltensmuster zu hinterfragen und neue Perspektiven zu entwickeln. **Die Installation Ihrer persönlichen Stell-schrauben steht dabei im Vordergrund!**

Die Zeit zwischen den Workshops können Sie dazu nützen, um Gelerntes in Ihren Alltag zu integrieren.

Beginnen Sie heute!

Es ist nicht ausschlaggebend an welcher Stelle Sie zu schrauben beginnen, sondern, dass Sie beginnen!