



„Aufräumen im Kopf“ Selbstmanagement zur Burnoutprävention

Die Anforderungen im Arbeitsalltag, die Wünsche der Kunden, Kollegen und Chefs, die Ansprüche der Familie - alles ist unter einen Hut zu bringen. Eigene Bedürfnisse kommen hier oft zu kurz. Läuft dann noch etwas schief und wir werden gar kritisiert, kann dies dazu führen, dass wir abends völlig erschöpft nur noch aufs Sofa sinken. In unserem Kopf kreisen destruktive Gedanken, zu denen

sich dann noch unsere eigenen Ansprüche gesellen, denen wir gerecht werden wollen. Hier einen Ausstieg zu schaffen und innerlich so gestärkt zu sein, dass wir Kritik mehr als informative Rückmeldung sehen und sie uns nicht aus dem Gleichgewicht bringt, ist ein wichtiger Faktor, um Situationen selbstbestimmt und nicht fremdbestimmt zu erleben und zu managen.



© Britta Odenthal

Inhalt

- Minutentankstellen im Alltag: Was hilft mir aufzutanken und Kraft zu schöpfen?
- Stressabbau in kurzer Zeit: Fünf Möglichkeiten, die weiterhelfen
- Umgang mit dem inneren Kritiker: Wie mache ich den inneren Kritiker zum Freund und gewinne dadurch an Stärke?
- Die zielführende Konfrontation: Wie bringe ich Lob und Kritik respektvoll an?
- Der sanfte Umgang mit Wut: Wie lerne ich, das Ventil des Kessels zu steuern?
- Aggression als Lebensenergie: Was hält sie Gutes für uns bereit?
- Zeichen des Körpers deuten: Was will er mir sagen?
- Selbstmanagement-Tagebuch zum Eintragen der Gefahren und Erfolge

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die lernen wollen, besser mit den täglichen Anforderungen und Stress umzugehen und die Techniken und Handwerkszeug suchen, um sich erfolgreich vor Erschöpfung, Überforderung und Ausgebranntsein zu schützen.

Trainerin: Britta Odenthal Impulsmarketing, Köln

Tagesseminar: 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer

Wichtiger Hinweis:

Das Seminar „Aufräumen im Kopf“ ist keine Therapie oder kann eine solche ersetzen. Es besteht aus Selbsterfahrung, -coaching und -management und ist als Burnoutprävention zu verstehen. Die Kursteilnahme setzt eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus.



Britta Odenthal
Impulsmarketing

Höninger Weg 288
50969 Köln

Tel.: 0221-8004256
info@impulsmarketing.com
www.impulsmarketing.com