

Burnout: Heraus aus der Krise – hinein in die Lebensfreude

Ein CoachingZyklus gegen die BurnoutFalle

*Kleingruppen-
Coaching mit
maximal 6
TeilnehmerInnen*

Zielgruppe

Menschen in Stress- bzw. burnoutbedingten Belastungssituationen, die im kleinen, vertrauten Kreis entlastende, lösungsorientierte Wege für mehr Lebensqualität entwickeln möchten.

Motivation

Gibt es Momente, in denen Sie am liebsten alles hinschmeißen würden? Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Leistungswille sind längst verschwunden oder dabei, sich zu verabschieden? Doch wo ansetzen und wie dieser Falle wieder entkommen?

Der rasante Wandel, die Forderung nach immer noch mehr Wirtschaftswachstum, ständiger Leistungs-, Zeit- und Termindruck erzeugen ein Spannungsfeld, das für viele in eine Sackgasse führt, die Burnout heißt. Die Symptome entwickeln sich schleichend. Reagiert wird meist erst dann, wenn es bereits heftig brennt.

Ziehen Sie die Bremse, bevor es zu spät ist und Sie langsam, aber sicher ausbrennen.

Ziel

Diese 5 CoachingTage unterstützen Sie ...

- heraus aus der Brandfalle zu kommen.
- Möglichkeiten und Wege zurück ins Leben zu finden.
- neue Lebensmuster zu entwickeln.
- sich wieder an Visionen und Zielen zu orientieren und zu erfreuen.
- wieder Sinn im eigenen Tun zu finden.
- die Balance zwischen Privat und Beruf wieder herzustellen.

Inhalt

Mögliche Themenfelder können sein:

- Erkennen der Ursachen, die ins Burnout geführt haben
- Arbeit mit dem Burnout-Rad: Vom Entflammen zum Ausbrennen
- Stress – Sinn – Soma
- Hinderliche Denk- und Verhaltensmuster eruieren
- Die inneren „Antreiber“ – Auswirkungen und Konsequenzen
- Wo stehe ich – wo will ich „tatsächlich“ hin
- Mentale Unruhe reduzieren – wieder gelassener werden
- Werte und Überzeugungen
- Energieübungen zum Regenerieren und Auftanken

Inhalte und Schwerpunkte richten sich ganz nach den aktuellen Anliegen der TeilnehmerInnen

Zwischen den einzelnen Gruppen-CoachingTagen können Einzel-CoachingStunden sehr unterstützend sein. Individuelle Buchungen sind jederzeit möglich.

Coach

Brigitte Schweifer-Winkler

Die Management OASE
 Schweifer & Partner OG
 Grillparzergasse 5
 A - 2340 Mödling
 T +43 (0)2236 869988-0
 F +43 (0)2236 869988-11
 office@managementoase.at
 www.managementoase.at

FN 189952 t - HG Wr. Neustadt
 UID : ATU 48561701
 Bankverbindung :
 Erste Bank, BLZ 20111
 Konto Nr. 09820515
 BIC : GIBAAATWW
 IBAN: AT232011100009820515

Veranstaltungstermine

Die 5 CoachingTage erstrecken sich über ca. ein $\frac{3}{4}$ Jahr. Wobei beim ersten Termin die restlichen Termine gemeinsam in der Gruppe neu festgelegt werden können.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Datum	auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage
Zeiten	Di 10-18	Mi 10-18	Mi 10-18	Di 10-18	Di 10-18
Buchungscode	107.0000.00.00				
Anmeldeschluss	00.00.0000				

Veranstaltungsort

Raum Mödling bei Wien, genauer Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Investition

€ 2.950,00 exkl. 20% MwSt. für 5 CoachingTage

Inkludiert sind Seminarunterlagen sowie die Seminarpauschale (Kaffeepausen, Mittagessen ohne Getränke). Nicht inkludiert sind alle weiteren Konsumationen sowie allfällige Nächtigungen – diese sind direkt mit dem jeweiligen Hotel zu verrechnen.

Anmelde- und Stornobedingungen

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich mittels unten stehendem Anmeldeformular erfolgen – entweder per Post, Telefax +43 (0)2236 86 99 88-11 oder Mail office@managementoase.at. Darüber hinaus können Sie sich auch gerne im **angebots.reich** unserer Website unter der jeweiligen Veranstaltung **online anmelden**.

Ihre Anmeldung wird nach Einlangen bei Verfügbarkeit eines Teilnehmerplatzes gebucht und Sie erhalten von uns unverzüglich eine Anmeldebestätigung. Bitte beachten Sie, dass Ihre Buchung erst nach Eingehen der Teilnahmekosten gesichert ist. Die Anmeldefrist der jeweiligen Veranstaltung ist gleichzeitig auch die Zahlungsfrist.

Bei Rücktritt bis zur jeweiligen Anmeldefrist fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00 an. Bei Storno nach Anmeldeschluss werden die gesamten Teilnahmekosten in Rechnung gestellt, wobei im Falle der Nennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin selbstverständlich die Stornogebühr entfällt.

Bitte beachten Sie auch unsere **allgemeinen Geschäftsbedingungen** unter www.managementoase.at/AGB.

Weitere Infos unter +43 (0)2236 86 99 88-0 oder info@managementoase.at oder auch auf www.managementoase.at

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu nachstehender Veranstaltung an und akzeptiere obige Anmelde- und Stornobedingungen.

Veranstaltungstitel

Termin Buchungscode

Vorname Nachname Titel

Firma

Funktion

Anschrift

Tel Mobil

Fax Mail

Datum Unterschrift