

So schütze ich mich vor dem Burn Out (BUOU)

DAS BURN OUT IST UNTER DEM HEUTIGEN LEISTUNGSDRUCK ZU EINEM PROBLEM IN ALLEN FÜHRUNGSEBENEN GEWORDEN. DABEI KANN JEDER SELBST VORBEUGEN!



Angelehnt an das Seminar Balance-Coaching

der GKVen wird hier unter Gleichgesinnten die persönliche Situation analysiert und im vertrauensvollen Rahmen das Thema Selbstverantwortung erarbeitet, persönliche Ressourcen gesucht, um persönliche Stressoren zu erkennen und den Umgang bewusst zu machen. Wege zur aktiven Entspannung werden aufgezeigt und geübt.

Sie erfahren, wie Sie Ihr Leben im Gleichgewicht halten können.

SEMINARINHALTE

- Selbstverantwortung erarbeiten nach den logischen Ebenen von Robert Dilts
- Eigene Werte erarbeiten und erkennen
- Stresstheorie und Stressoren kennen lernen
- Entspannungsübungen

ZIELGRUPPE

- Jeder, der bei sich schon beobachten konnte, dass er
- unter Einschlafstörungen leidet,
 - nachts hochschreckt und die Arbeit oder die persönlichen Probleme präsent sind,
 - die ersten Tage seines Urlaubs mit einer Krankheit verbringt
 - Appetitlosigkeit oder Fressattacken kennt
 - sich von Freunden, Partner und

Familie innerlich zurückzieht, weil ihm alles über den Kopf wächst

TRAINER

Klaus Klein

DAUER

2 Tage, 09.00 - 17.00 Uhr

TERMIN

18.-19.02.2012 Herne
20.-21.10.2012 Herne

LEISTUNGSUMFANG

Inklusive ausführlicher Teilnehmerunterlagen, Mittagessen, Kaffeepause und Seminargetränke

KOSTEN

450 € zzgl. MwSt.
(Endpreis 535,50 € inkl. 19% MwSt.)

HINWEIS

Max. 10 Teilnehmer



Für Ihren Erfolg: die Anmeldung zum Seminar

An KUECK Industries Ltd. - Westring 303 - 44629 Herne - Fax an 02325. 79 13 69

oder online unter clever-fortbilden.de

VERBINDLICHE SEMINARANMELDUNG

Rechnungsempfänger	
Ansprechpartner	
Straße & Hausnummer	
PLZ & Ort	
Telefon	
Fax	
Email	
Name des Teilnehmers	
Seminartitel	
Termin/ Ort	

Abonent bei **BWRmed!a** Abonenten-Nr.

Die Besonderen Kursbedingungen sind uns bekannt und werden von uns akzeptiert. Uns ist bekannt, dass eventuell gewährte Rabatte und Preisnachlässe nicht kombinierbar sind.

Ort, Datum

rechtsverbindliche Unterschrift & Stempel