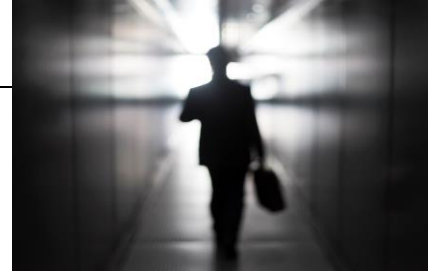


Seminar zu Vermeidung eines Burnout

www.klar-raum.de



Zeitplan / Ablaufplan

Sonntag

ab 14 Uhr	Anreise
ab ca. 16 Uhr	Check in
18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Eröffnung, Orientierung
19:00 Uhr bis 20 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr bis 21:30 Uhr	Impulsworkshop „Im gegenwärtigen Moment sein“ Menschliche Wahrnehmung und Präsenz

Montag

7:45 Uhr bis 8:30 Uhr	Körperwahrnehmungs-Training
9:00 Uhr bis 10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
10:00 Uhr bis 11:30 Uhr	Einführungsvortrag „Stress und Burnout“ Der Mensch im Spannungsfeld von Dauerbelastung, überhöhten Ansprüchen und fehlenden Freiräumen.
11:50 Uhr bis 13:30 Uhr	Workshop „Wie geht es mir eigentlich?“ Verlaufphasen eines Burnout, Grundlagen einer ehrlichen Selbstdiagnose, Motivationsverlust, nachlassende Libido, Depressionen, Kraftlosigkeit
13:30 Uhr bis 15:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen, anschließend Mittagspause
15:30 Uhr bis 19:00 Uhr	Kreativ-Workshop „Wandlungsprozesse und Zyklen im eigenen Leben“ Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), Anwendung und Übertragung auf die heutige Zeit, zyklische Veränderungsprozesse.
19:00 Uhr bis 20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr bis 20:30 Uhr	Geführte Meditation / Ausklang des Seminartages (optional)
ab 20:30 Uhr	Offene Gesprächsrunde (optional)

Dienstag

7:45 Uhr bis 8:30 Uhr	Körperwahrnehmungs-Training
9:00 Uhr bis 10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
10:00 Uhr bis 11:30 Uhr	Vortrag „Chancen und Grenzen des eigenen Brennens“ Kritische Aspekte der heutigen Leistungsgesellschaft, Folgen der indirekten Steuerung, neue Abhängigkeitsstrukturen
11:50 Uhr bis 13:30 Uhr	Workshop „Standortbestimmung eigener Ziele und Wünsche“ Verschobenes Selbstbild: Tückische Erwartungen an sich Selbst. Wie gehen wir mit unseren Träumen und Wünschen um?
13:30 Uhr bis 15:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen, anschließend Mittagspause
15:30 Uhr bis 19:00 Uhr	Präsenztraining „Ewige Kontrolle: Unser Umgang mit Stillstand und Leere“ Wann bin ich mit mir (meinem Tun) zufrieden? Warum halte ich fest? „Loslassen“ in der praktischen Anwendung.
19: 00 Uhr bis 20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr bis 21:00 Uhr	Meditative Wanderung (optional)

Mittwoch

7:45 Uhr bis 8:30 Uhr	Körperwahrnehmungs-Training
9:00 Uhr bis 10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
10:00 Uhr bis 11:30 Uhr	Workshop „Das Glück im Rahmen der eigenen Möglichkeiten“ Vernünftig delegieren, eigene Erfolge genießen. Das kluge Maß der Verantwortlichkeit.
11:50 Uhr bis 13:30 Uhr	Meditatives Tun Exemplarische Übertragung des Gelernten in die Praxis.
13:30 Uhr bis 15:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen, anschließend Mittagspause
15:30 Uhr bis 19:00 Uhr	Impulsworkshop „Wie soll ich das denn leben...?“ Gruppenarbeit zu den Möglichkeiten (und Widerständen), die Erkenntnisse in den Alltag zu übertragen. Fahrplan in ein neues Leben. Was brauche ich dafür?
19: 00 Uhr bis 20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr bis 21:00 Uhr	„Aktive und entspannende Regeneration“
ab 21:00 Uhr	Offene Gesprächsrunde (optional)

Donnerstag

7:45 Uhr bis 8:30 Uhr	Körperwahrnehmungs-Training
9:00 Uhr bis 10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
10:00 Uhr bis 11:30 Uhr	Vortrag „Grenzen spüren - Grenzen setzen“ Statusprozesse, Dominanz und Gleichberechtigung, Aspekte von zielführenden Interventionen.
11:50 Uhr bis 13:30 Uhr	Workshop „Anerkennung und Wertschätzung“ Klarheit und der Blick auf das Wesentliche, Ermittlung und Akzeptanz der eigenen Werte, Strukturen und Haltungen, Stabilität im Austausch mit anderen.
13:30 Uhr bis 15:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen, anschließend Mittagspause
15:30 Uhr bis 19:00 Uhr	Workshop „Der Blick über den Tellerrand“ Eigene Ressourcen aktivieren. Eigene Bedürfnisse erspüren und aussprechen. Die Grundlagen schaffen für einen offenen Blick. In authentischen Kontakt mit anderen Menschen kommen und gemeinsame Möglichkeiten erkennen.
19:00 Uhr bis 20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
ab 20:00 Uhr	Gemeinsame Diskussion und Erfahrungsaustausch (optional)

Freitag

9:00 Uhr bis 10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
10:00 Uhr bis 11:30 Uhr	Bestandsaufnahme „Was nehme ich mit? Wie geht es weiter?“ Klärung noch offener Fragen, Zusammenfassung
11:30 Uhr bis 12:30 Uhr	Feedbackrunde und Abschluss
12:30 Uhr bis 13:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
14:00 Uhr	Abreise

Martin Erhardt & Annett May

besinnungszeit@klar-raum.de

www.klar-raum.de