

Leitung Sylvia Bandini, Coach und Supervisorin BSO, Dipl. Pflegefachfrau HF
Eidg. FA erwachsenen Bildnerin, NLP Lehrtrainerin IANLP, Dozentin,
Ernährungsberaterin, Epigenetik Coach



www.silveragecoaching.ch

Irmgard Blaser, Kunst und Maltherapeutin mit eigener Praxis, LOM Therapeutin
(Lösungsorientiertes Malen)
Körper Therapeutin Core Energetik, Dozentin, **Krankenkasse** (Zusatz) **anerkannt**

Centrum Austrasse 34, 4051 Basel, Irmgard.blaser@gmx.ch



Anmeldungen Sylvia Bandini Info@silveragecoaching.ch

079 776 84 41

nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie einen Einzahlungsschein/ Bankangaben. Mit der Einzahlung sind sie verbindlich angemeldet.

Bei Absage wegen der Pandemie ist eine kostenlose, kurzfristige Stornierung vom Kursanbieter und den Teilnehmern möglich

AGB bis 2 Woche vor Kursbeginn kostenlos. 1 Woche vor Kursbeginn 50% der Kurskosten.
Ersatz durch eine andere Person möglich (dann Vorgespräch notwendig)

Burnout



Erkennen ♦ Vorbeugen ♦ Unterbrechen

Ein lösungsorientiertes, kreatives Seminar

Datum	Sa/So 18./19.November 2023
Ort	Kosmos Space, Venusstrasse 7, Binningen
Zeit	Samstag 10.00 bis 17.00 Uhr Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 500 inkl. Material und Unterlagen (kann mit Zusatzversicherung von der KK rückgefordert werden)
Anmeldeschluss	18.Oktober 2023

Ein Burnout beginnt schleichend und wird von den Betroffenen anfänglich oft nicht wahrgenommen.

In unserem Seminar gewinnen Sie Klarheit über ihre aktuelle Lebenslage und erkennen, ob Sie gefährdet sind und wie Sie diesen „Teufelskreis“ stoppen oder sogar umkehren können.

Wenn Sie eines oder mehrere Anzeichen an sich bemerken, können Sie von unserem Seminar profitieren.

- Erschöpfung
- Ihre Arbeit wächst Ihnen über den Kopf
- Sie fühlen sich unter Druck
- Schlafprobleme
- Gereiztheit
- Unkonzentriertheit
- Die Zeit um Hobbys zu pflegen nimmt ab
- Soziale Kontakte und Partnerschaft werden vernachlässigt
- Sie leiden unter Muskelverspannungen, Magen-Darmproblemen, Tics etc.
- Sie greifen vermehrt zu Alkohol und/ oder Schlaf und Beruhigungstabletten
- Sie ernähren sich unregelmäßig und ungesund (Fast Food)
- Als Raucher*in rauchen Sie mehr als gewohnt
- Das Wochenende nutzen Sie vorwiegend zum Schlafen
- Auch in den Ferien sind Sie oft oder ständig „online“
- Sie werden von Ihrem Umfeld verändert wahrgenommen und deswegen angesprochen

Ziele des Seminars

- Sie erkennen Ihre Auslöser und lernen Ressourcen zur Vorbeugung, Unterbrechung und Umkehrung kennen
- Sie entwickeln Ihre persönlichen Ziele und Ihren Umsetzungsplan

Methoden

- Anhand der Burnout Uhr (von H. Freudenberger) erkennen Sie die Phasen eines Burnouts und stellen fest in welcher Phase Sie sich befinden und welche Maßnahmen für Sie sinnvoll sind



- Mit gestalterischen Elementen, wie Malen, Collagen, kreativem Schreiben können Sie an unbewusste Anteile ihrer „Antreiber“ aber auch an ihre Ressourcen, Ihre Resilienz kommen



- In Achtsamkeitsübungen bringen Wahrnehmung und Ruhe in den Tag