

Vortrag mit Übungen

STRESS BEWÄLTIGEN und BURNOUT VERMEIDEN

Welche Rolle spielen dabei Träume?



www.vom-willen-zum-weg.de

Technische Systeme waren als Entlastung für uns Menschen gedacht. Wir haben es bisher nicht geschafft, die gewonnene Zeit für Entspannung zu nutzen. Schon lange müssen wir uns von dieser „Entlastung“ wiederum entlasten.

Die zentralen Belastungsfaktoren (Termin- und Leistungsdruck, Arbeitsunterbrechungen, Multitasking) machen vor kaum einem Mitarbeitenden halt. Hinzu kommt der Kostendruck, der im Extremfall die Wertigkeit des Faktors Mensch in fragwürdige Weise reduziert. Es besteht die Gefahr, dass er immer mehr auf seine Rolle und sein „funktionieren“ beschränkt wird. Dies kann krank machen und verursacht wiederum Kosten.

Wie schaffe ich es diesen Belastungen im Arbeitsalltag zu begegnen?

Wir haben in unserer technisierten und komplexen Welt den Blick für das *EINFACHE und NATÜRLICHE* verloren. Hier setzt das Kurzseminar an um in Erinnerung zu rufen, wie wir auf einfache Art Kraft holen können, mit Mitteln, die uns die Evolution mitgegeben hat. Dazu zählen Atem, Achtsamkeit...

aber auch die Träume...

Wann: Mittwoch 10.9.2014 19:00-21:30 Uhr

Wo: Praxis am Tierpark, Hagenerstr. 38 ,44225 Dortmund

Wer: Marlies Grasmann, B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
Schwerpunkt: Arbeits- und Organisationspsychologie, Dipl. Informatikerin (FH)



Kosten: freiwilliger Beitrag von 10 €

Anmeldung: gerne unter 02332 / 84 35 16