

Die Seminar-Termine

Freitag, 18.09.09,	15.00 bis 20.30 Uhr
Samstag, 19.09.09,	10.00 bis 17.30 Uhr
Sonntag, 20.09.09,	10.00 bis 13.00 Uhr

Die Seminargebühr beträgt 300,- Euro

Anmeldungen über
www.wop-institut.de
www.gildehaus-olbrich.de

Psychotherapeutische Praxis
Beate Gildehaus-Olbrich
Schiederstraße 3
32825 Blomberg

Tel. 05235 6454
Fax 05235 6454

www.gildehaus-olbrich.de
info@gildehaus-olbrich.de

Burnout-Prophylaxe

Ressourcenorientiertes
Selbstmanagement

Dipl.-Psych. Beate Gildehaus-Olbrich
Dr. med. Dieter Olbrich

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

Burnout - Prophylaxe

Selbstmanagement ist die Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen selbst regulieren und selbstbestimmt handeln zu können. Persönliche Handlungsfähigkeit und die Überzeugung, durch eigenes Tun etwas bewirken zu können (Selbstwirksamkeit), sind nachweislich gesundheitsfördernd.

Im Alltag erleben wir oft Situationen, wo wir eigentlich genau wissen, was wir tun oder sagen wollen. Doch dann gelingt es uns oft nicht, unsere Vorsätze in die Tat umzusetzen. Dies erzeugt Stress und kann auf Dauer zum Gefühl des „Ausgebranntseins“ (Burnout) führen.

Wir werden ungeduldig oder aufbrausend, wo wir doch hatten ruhig bleiben wollen. Oder wir stellen das Fitnesstraining nach kurzer Zeit wieder ein, obwohl wir uns fest vorgenommen hatten, uns mehr zu bewegen. Bewusste Zielsetzungen lassen sich nicht so ohne weiteres in die Tat umsetzen, wenn sie nicht mit unseren unbewussten Bedürfnissen in Einklang stehen.

In diesem Seminar lernen Sie:

- unbewusste Bedürfnisse und bewusste Ziele zu unterscheiden
- ein persönliches Haltungsziel zu entwickeln, das beide Absichten integriert
- die dafür passenden Ressourcen zu entdecken und einzusetzen

- den eigenen Handlungsspielraum zu vergrößern
- neue Erfahrungsmuster zu entwickeln, die im Alltag und Beruf ihre Handlungsfähigkeit sicher stellen
- Ihre neuen Handlungskompetenzen langfristig zu festigen und so
- auch in schwierigen Situationen nutzen zu können.

Das Training orientiert sich am Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®). Das ZRM® basiert auf neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie und Motivationspsychologie. Es bezieht kognitive, emotionale und körperliche Aspekte mit in den Lern- und Entwicklungsprozess ein. Der Arbeit mit „somatischen Markern“ (Bauchgefühl) kommt dabei ein ganz besonderer Stellenwert zu. Das ZRM® erfüllt die Qualitätsanforderungen der gesetzlichen Krankenkassen an Präventionsleistungen.

Das Training ist in einer abwechslungsreichen Folge von Impulsreferaten, Kleingruppenarbeit und interaktiven Selbsthilfetechniken konzipiert. Sie erhalten ein persönliches Handbuch für Ihren individuellen Lernprozess. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt, so dass ein hoher Lernerfolg garantiert ist.

