



Weiterbildung Burnout-Prävention und Resilienz-Förderung

Basiswissen für ein starkes und entspannteres Leben

Weiterbildung

Um mit den Anforderungen des Lebens gut umzugehen, gibt es zahlreiche präventive Maßnahmen und Möglichkeiten zu persönlicher Entwicklung.

Ein Schwerpunkt dieser Weiterbildung liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Wissen zu Burnout-Warnsignalen und zu Präventionskonzepten sowohl auf individueller wie auf Unternehmensebene.

In einem weiteren Schwerpunkt lernen Sie das Konzept der Resilienz und Möglichkeiten der Resilienz-Förderung bei Erwachsenen kennen. Resilienz wird als Fähigkeit verstanden, durch persönliche und sozial vermittelte Ressourcen Lebenskrisen zu meistern und diese als Anlass für die eigene Entwicklung zu nutzen.

Außerdem wird Ihnen ein Überblick über ausgewählte anerkannte Entspannungsverfahren und Programme zur individuellen Stressbewältigung gegeben.

Das Seminar soll Teilnehmer befähigen, ihre eigene Zielgruppe besser beraten zu können oder eigene präventive Angebote zu entwickeln.

Inhalte

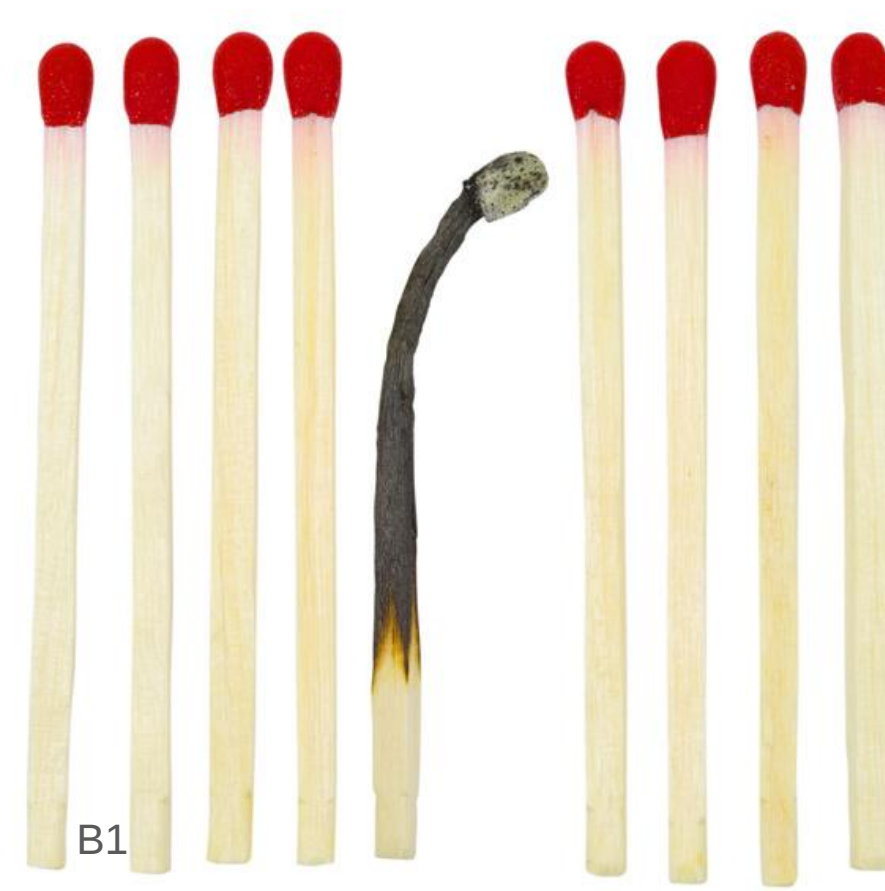
- Burnout-Prävention
- Resilienz-Förderung
- Stressmanagement-Training
- Entspannungsverfahren wie Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (PMR), Yoga, Chi Gong, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Zielgruppe

Die Weiterbildung ist insbesondere für Menschen geeignet, die in der Gesundheitsbranche arbeiten oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung engagiert sind. Außerdem auch für spezifische Berufsgruppen, wie z.B. Pädagogen, Sozialpädagogen, Psychologen, Coaches oder Berater.

Ihre Referentin

Dr. Anette Meier, Soziologin und systemischer Coach. Mitarbeiterin am Institut für Bewegungserziehung und Sport der PH Karlsruhe.



Termine in Karlsruhe

Freitag, 01.07.2016 14:00 – 19:00 Uhr
Samstag, 02.07.2016 09:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 03.07.2016 09:00 – 18:00 Uhr

Kosten

Die Weiterbildung wird zum angegebenen Termin **einmalig kostenlos** angeboten, da es sich um eine Neuentwicklung im Rahmen eines Hochschulentwicklungsprojekts handelt, das durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Wenn Sie vorhaben, sich diese Weiterbildung für ein Studium anrechnen zu lassen, haben Sie die Möglichkeit, bei uns nach der Präsenzphase noch einen zusätzlichen Leistungsnachweis in Form einer schriftlichen Hausarbeit zu erbringen. Sie erhalten dann ein Zertifikat, mit dem Sie 3 Leistungspunkte (CP) nachweisen können.

Weitere Termine (zum regulären Preis von € 340,00) werden noch bekanntgegeben.

Kontakt

Dr. Anette Meier
anette.meier@ph-karlsruhe.de
0721/925-5612 (Dienstags von 10-12 Uhr)

Anmeldung:
kontakt@entspannung-ket.de
Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website unter "Service".

Sekretariat: 0721/925-4646

Die Weiterbildung findet statt an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, Moltkestraße 10 (Turnhalle/Seminarraum).

www.entspannung-ket.de