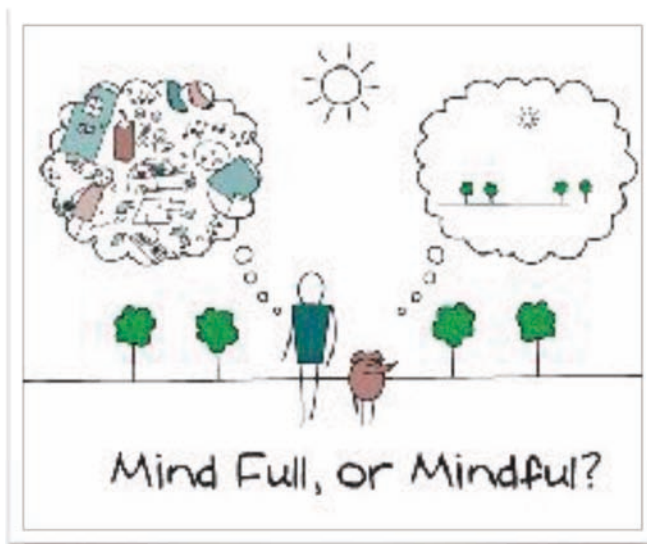


Psychische Belastungen

Wie umgehen mit dem, was von außen auf uns zukommt?

Unstrittig ist: Psychische Belastungen nehmen in allen Lebensbereichen zu. Sie führen zu Beanspruchungen, die sich positiv (z.B. in Form von Abwechslung, Lernfortschritt), neutral oder negativ (z. B. in Form von Stresserleben, gesundheitlichen Beeinträchtigungen etc.) auf uns auswirken können. Im Falle negativer Auswirkungen wird oft von Fehlbeanspruchungen und Stresserleben gesprochen.



Psychische Belastungen ist die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken. (Quelle: Definition nach der DIN EN ISO 10075-1(1a))

Ihre eigene psychische Gesundheit im Blick zu behalten ist eine anspruchsvolle und wichtige Aufgabe.

Sie selbst sind für ihr Pensum in Ihrem privaten Umfeld sowie auch im Arbeitsleben verantwortlich. Zu den vielen zu bewältigenden Aufgaben, kommt in der heutigen Zeit, dass Sie verstärkt auf die eigene psychische Gesundheit achten müssen.

Im Mittelpunkt des Workshops stehen deshalb die persönlichen Herausforderungen, Haltungen und die Auswirkung in Ihrem beruflichen und privaten Alltag, die sich als Belastungen zeigen.

Gemeinsam werden wir uns folgende Punkte anschauen:

- Was sind meine Rollen?
- Was belastet mich derzeit am meisten?
- Wo sind meine Möglichkeiten?
- Wo sind meine Grenzen?
- Was kann ich anders organisieren?
- Was kann und sollte ich delegieren?
- Was sollte ich verändern?

Dabei befassen wir uns unter anderen mit:

- Achtsamkeit und Glaubenssätze,
- Einflussfaktoren auf die Gesundheit (psychisch und physisch),
- Bewegung - Ernährung - Erholung

Rahmenbedingungen

Seminarzeitraum

Freitag	25.05.2018	9:00 bis 16:00 Uhr
Freitag	03.08.2018	9:00 bis 16:00 Uhr

TeilnehmerInnenanzahl: max. 10 Personen

Veranstaltungsort:

VIER GbR
Spinnereistr. 7
04179 Leipzig
Gebäude gleich rechts
an der Haupteinfahrt im DG



TeilnehmerInnengebühr:

148,- EUR zzgl. MwSt.

Anmeldung

Für Ihre verbindliche Anmeldung schicken Sie uns bitte eine Mail an info@vier-gbr.de mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und Ihren Kontaktdaten.

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie unsere Kontaktdaten für die Teilnahmegebühr, welche unverzüglich zu bezahlen ist. Damit ist Ihre Anmeldung verbindlich.

Stornierung

Melden Sie sich bis 14 Tage vor dem genannten Termin wieder ab, erhalten Sie Ihre Teilnahmegebühr zurück. Bei späterer Abmeldung oder bei Nichterscheinen zum Termin werden wir die Teilnahmegebühr einbehalten.

Beraterinnen



Emanuela Boretzki

Dipl.Ing. Landschafts-
architektur
Personal Coach
Business Coach
Mediatorin
Führungstrainings und
Supervision



Korinna Heintze

Diplomjuristin
Wirtschaftsmediatorin
(BMWA)
Systemischer Coach
Kunsttherapeutin
Kommunikationswirtin
Betriebspsychologie



Jana Weißleder

Diplom-Kauffrau
Trainerin
Gründer - Coach

Anfahrt mit dem Auto

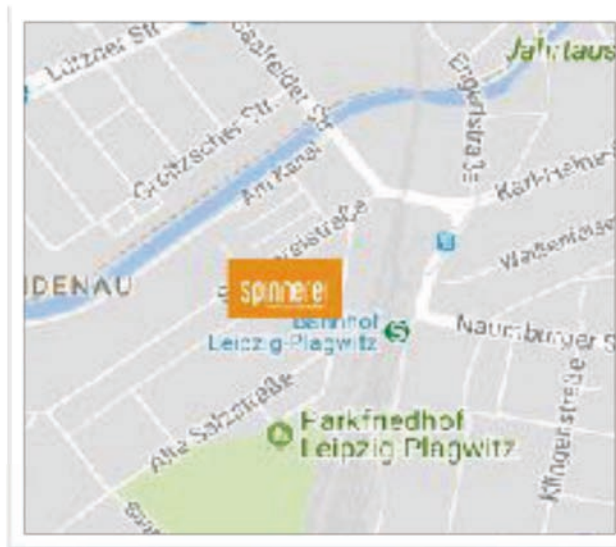
Über A 9: Ausfahrt Leipzig West, auf B 181 ca. 5 km Richtung Zentrum. 200 m nach der ARAL-Tankstelle scharf rechts in die Lützner Straße abbiegen. Nach 1 km links in die Saarländer Straße und dem Straßenverlauf folgen, nach 800 m rechts Einfahrt ins Gelände der Baumwollspinnerei.

Über A 14: Ausfahrt Zentrum/ Neue Messe. B 2 bis Zentrum, rechts abbiegen auf den Innenstadtring. Nach ca. 400 m den Ring verlassen, halbrechts in die Käthe-Kollwitz-Straße. Dem Straßenverlauf folgen für ca. 4 km. Unmittelbar nach einer Eisenbahnunterführung links in die Spinnereistraße abbiegen, nach 50 m links Einfahrt ins Gelände der Baumwollspinnerei.

Anfahrt mit der Bahn

Ab Hauptbahnhof S-Bahn S 1 Richtung Miltitzer Allee bis S-Bahnhof Plagwitz oder Straßenbahn Linie 14. Ausstieg an der Endhaltestelle S-Bahnhof Plagwitz: Links halten, unter den Gleisen hindurch, links in die Spinnereistraße, nach 50 m links Eingang ins Gelände der Baumwollspinnerei.

Wir freuen uns, Sie an einem der interessantesten und kreativsten Orte Leipzigs zu begrüßen!



Psychische Belastungen

Wie umgehen mit dem, was von außen auf uns zukommt?

