

Burnout-Prävention mit Autogenem Achtsamkeitstraining AAT®



«Sobald du merkst, dass du dich im Kreis drehst, solltest du aus der Reihe tanzen.»

Für Mitarbeitende	Investieren Sie täglich mindestens 2x 3 Minuten für Ihre körperliche und seelische Gesundheit und Leistungsfähigkeit! Lernen Sie Autogenes Training!
Ziele	Autogenes Training hilft Ihnen, den täglichen Anforderungen und Belastungen zu begegnen. Achtsamkeit hilft Ihnen wach, kritisch und kreativ zu bleiben. Entspannung gibt Ihnen die nötige Gelassenheit und Kraft für den beruflichen Alltag.
Definition	Autogenes Training ist eine wissenschaftlich geprüfte, konzentrierte Selbstentspannung. Es beeinflusst mit sechs gedanklichen Übungen die an der Stressreaktion beteiligten, unwillkürlichen Körperfunktionen.
Inhalt	Sie lernen <ul style="list-style-type: none">• den Einfluss der Belastungen auf das vegetative Nervensystem,• die drei Phasen der Stressreaktion und ihre Auswirkungen. Sie analysieren <ul style="list-style-type: none">• Ihr Stressverhalten in belastenden Situationen,• Ihre vorhandenen Ressourcen dagegen zu halten und• Ihre Bewältigungsstrategien. Sie trainieren <ul style="list-style-type: none">• Ihre Achtsamkeit• die sechs Übungen des Autogenen Trainings und• die Schnellumstellung Ihres Körpers auf Entspannung. Sie erarbeiten <ul style="list-style-type: none">• eigene Formelhafte Vorsätze zur Beeinflussung und• eine eigene Checkliste für den Alltag.
Dauer / Kosten	6 Einzel-Sitzungen à 60 Min. / Fr. 1'200.-- pro Person inkl. Unterlagen
Leitung	Verena Bürkler, Erwachsenenbildnerin, psychologische Beraterin, Seminarleiterin für Autogenes Training



herzbewegend.ch | verena bürkler

Burnout-Prävention mit Autogenem Achtsamkeitstraining AAT®



«Sobald du merkst, dass jemand aus der Reihe tanzt, solltest du achtsam sein.»

Für Führungsleute	Investieren Sie einmal in Ihre Mitarbeitenden und deren Gesundheit und profitieren Sie laufend!
Nutzen	<p>Sie haben Mitarbeitende, die den täglichen Anforderungen und Belastungen gewachsen sind.</p> <p>Sie haben Mitarbeitende, die wach, kritisch und kreativ sind.</p> <p>Sie haben Mitarbeitende, die die nötige Gelassenheit und Kraft im Berufsalltag aufweisen.</p>
Ablauf	<p>Zum Einstieg in die Methode nehmen die Teilnehmenden des Kurses an einem einstündigen Vortrag teil. Sie erfahren dort, was die Methode ist, was sie investieren müssen und welche Erfolge sie erzielen können.</p> <p>Die Mitarbeitenden entscheiden anschliessend, ob das für sie eine hilfreiche Methode ist und sie in den Kurs einsteigen wollen. Nur so bringen sie die Motivation für das Training mit!</p> <p>Es werden jeweils fünf Termine à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus und einen im monatlichen Rhythmus für die Nachbearbeitung, für Fragen und zur Erfolgskontrolle vereinbart.</p>
Investition	Fr. 1'200.-- Kurskosten und 7 Stunden Zeitkosten pro Person



herzbewegend.ch | verena bürkler