

Leitung

Sylvia Bandini



www.silveragecoaching.ch



Coach und Supervisorin BSO,
dipl. Pflegefachfrau HF, eidg. FA Erwachsenen-
bildnerin, NLP Lehrtrainerin IANLP, Dozentin

Irmgard Blaser



Kunst und Malttherapeutin mit eigener Praxis, LOM
Therapeutin (lösungsorientiertes Malen), Körper-
Therapeutin Core Energetik, Dozentin,
krankenkassenanerkannt (Zusatzversicherung)

Centrum

Austrasse 34, 4051 Basel

irmgard.blaser@gmx.ch

⇒ **Anmeldung** Sylvia Bandini info@silveragecoaching.ch oder 079 776 84 41

Allgemeine Geschäftsbedingungen

- Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Einzahlungsschein/Bankangaben.
Mit der Einzahlung sind Sie verbindlich angemeldet. Sie erhalten zu gegebener Zeit
Angaben zu den Örtlichkeiten.
- Eine **Absage** bis 2 Wochen vor Kursbeginn ist kostenlos, bis 1 Woche vor Kursbeginn
verrechnen wir 50 % der Kurskosten. Ersatz durch andere Person möglich, allerdings
bedingt dies ein Vorgespräch. Bei Absage wegen der Pandemie ist eine kostenlose
kurzfristige Stornierung von den Kursanbietenden und den Teilnehmenden möglich.

Burnout



Erkennen ■ Vorbeugen ■ Unterbrechen

Ein lösungsorientiertes, kreatives Seminar

Datum	Samstag/Sonntag, 4. und 5. September 2021
Ort	Basel
Zeit	Samstag 14.00–18.00 Uhr Sonntag 09.30–17.30 Uhr
Kosten	CHF 400 inkl. Material und Unterlagen ⇒ kann mit Zusatzversicherung von der Krankenkasse zurückgefordert werden
Anmeldeschluss	5. August 2021

Ziele des Seminars

- Sie erkennen Ihre Auslöser und lernen Ressourcen zur Vorbeugung, Unterbrechung und Umkehrung kennen
- Sie entwickeln Ihre persönlichen Ziele und Ihren Umsetzungsplan

Merkmale eines Burnouts

Ein Burnout beginnt schleichend und wird von den Betroffenen anfänglich oft nicht wahrgenommen.

In unserem Seminar gewinnen Sie Klarheit über Ihre aktuelle Lebenslage und erkennen, ob Sie gefährdet sind und wie Sie diesen «Teufelskreis» stoppen oder sogar umkehren können.

Wenn Sie eines oder mehrere Anzeichen an sich bemerken, können Sie von unserem Seminar profitieren.

- Erschöpfung
- Ihre Arbeit wächst Ihnen über den Kopf
- Sie fühlen sich unter Druck
- Schlafprobleme
- Gereiztheit
- Unkonzentriertheit
- Die Zeit, um Hobbys zu pflegen, nimmt ab
- Soziale Kontakte und Partnerschaft werden vernachlässigt
- Sie leiden unter Muskelverspannungen, Magen-Darmproblemen, Ticks etc.
- Sie greifen vermehrt zu Alkohol und/ oder Schlaf und Beruhigungstabletten
- Sie ernähren sich unregelmässig und ungesund (Fast Food)
- Als Raucher*in rauchen Sie mehr als gewohnt
- Das Wochenende nutzen Sie vorwiegend zum Schlafen
- Auch in den Ferien sind Sie oft oder ständig “online“
- Sie werden von Ihrem Umfeld verändert wahrgenommen und darauf angesprochen

Methoden

Anhand der Burnout-Uhr (von H. Freudenberger) erkennen Sie die Phasen eines Burnouts und stellen fest, in welcher Phase Sie sich befinden und welche Massnahmen für Sie sinnvoll sind.



Mit gestalterischen Elementen, wie Malen, Collagieren, kreativem Schreiben können Sie an unbewusste Anteile Ihrer «Antreiber», aber auch an Ihre Ressourcen, Ihre Resilienz kommen. Achtsamkeitsübungen bringen Wahrnehmung und Ruhe in den Tag

