

Resilient durch Selbstfürsorge:

Workshop zur Entspannung/ Erholung/ Persönlichkeitsentwicklung/ Burnout-Prophylaxe, vom Profi

Dauer des Retreats/ Workshops:

- Drei Tage

Preis:

- 390 Euro zuzgl. Übernachtung



Termine

Start: 12:00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen - Ende: 16:00 Uhr

- **Termin 1:** 28./ 29./ 30. März 2023 > Seminarort: Historische Schäferei, Frauental 37 in 97993 Creglingen
- **Termin 2:** 27./ 28./ 29. Juni 2023 > Seminarort: Blaues Haus, Adolphsbühlstraße 57 in 97737 Gemünden Adelsberg
- **Termin 3:** 13./ 14./ 15. Oktober 2023 > Seminarort: Blaues Haus, Adolphsbühlstraße 57 in 97737 Gemünden Adelsberg
- **Termin 4:** 19./ 20./ 21. Dezember 2023 > Seminarort: Historische Schäferei, Frauental 37 in 97993 Creglingen

Zusammenfassung:

Wer stark engagiert ist, dabei kaum Erfolgserlebnisse hat oder wenig Wertschätzung erfährt, läuft Gefahr emotional ausgezehrt zu werden. Wer das Gefühl hat, nur auszuführen, was andere verlangen oder meint nur für den Papierkorb zu arbeiten, ist nahe am Frust. Wer dauerhaft unter Leistungs- und Zeitdruck ein hohes Arbeitspensum zu bewältigen hat, ist im Dauerstress, ein erster Schritt in den Burnout. Burnout kann jeden treffen und Burnout kommt schleichend. Hohe äußere aber auch innere Anforderungen lassen unter bestimmten Bedingungen emotional ausbrennen und können bei einem Teil der Betroffenen zur Depression führen.

Es gilt sich selbst und die jeweiligen Rahmenbedingungen zu reflektieren. Jeder Mensch kann in der eigenen Verantwortung eingefahrene Muster unterbrechen, und Prioritäten bzw. Grenzen setzen. Das Retreat/ der Workshop möchte Sie dabei unterstützen, Ihre Kraftquellen zu identifizieren und einen gesunden Umgang mit sich und den Anforderungen an Sie zu finden.

Der Workshop kann ein Einstieg in einen bzw. die Fortführung eines selbstgesteuerten Prozesses der Selbstfürsorge sein, der dazu beiträgt, dass die Teilnehmenden mehr Zufriedenheit, Erfolg und Freude in Beziehungen und auf Ihrer Arbeit erleben. Das Retreat ersetzt keine therapeutische Intervention, kann diese aber sinnvoll ergänzen.

Keywords:

- Body & Mind • Bewusstsein, Seele, Sinn & Geist • Progressive Muskelrelaxation • Achtsamkeit
- Work Life Balance • Natur • Selbstfindung • Resilienztraining • Selbstfürsorge • Selbstpflege
- Burnoutprophylaxe • Meditation • Coaching • Kommunikation • Wellbeing • Selbstbreema
- Entspannungstechniken • (Sauna) • Atemtechniken •

Ablauf/ Programm

Neben den beiden Seminarblöcken

- Resilienz durch Selbstfürsorge
- Ein gesunder Geist will einen gesunden Körper: Ernährung, Bewegung und Entspannung

ergibt sich das weitere Programm aus den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Mögliche Themen können sein:

- Selbstfürsorglich handeln im Sinne der positiven Psychologie
- Stress managen
- Burnout vorbeugen und behandeln
- Selbstmanagement – Ein Blick auf mein Heute und mein Morgen
- Zeitmanagement – Techniken zur zeitlichen Entlastung
- Der Umgang mit den eigenen Grenzen
- Mobbing nein danke
- Glaube nicht alles was Du denkst
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Fakten zu BGF und BGM für die Führungskraft
- ...

Die Individuelle Biografiearbeit, Reflexion der persönlichen Disposition, Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien (präventiv und ad hock) ziehen sich als roter Faden durch alle Seminarblöcke.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie, soweit möglich, Sportschuhe, warme Socken und ein grosses Handtuch/ Isomatte oder eine Decke für Übungen auf dem Boden mit.

Enthaltene Leistungen

- 18 Stunden Selbstfürsorge-Workshop
- Professionelle psychologische Begleitung
- 3 x Mittagessen: Brain- & Soulfood
- Pausensnacks
- inkludiert sind auch alle Arbeitsmaterialien
- Sauna (nur in Uffenheim)
- Massagen können dazugebucht werden (nur in Uffenheim)
- Stadtführung kann von der Gruppe dazugebucht werden (nur in Gemünden)
- Teilnahmebescheinigung

Ihre Referentin/ Seminar(beg)leitung



Barbara Karger

Dipl. Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin & M.Sc., Univ. Gerontologie, CAS Positive Psychologie, TRUST-Resilienztrainerin, Trainerin-DPA & Systemischer Coach & Gesundheitsmanagerin IHK, Klinik-Clown, Beraterin für die letzte Lebensphase und Letzte-Hilfe-Kursleiterin, Selbst-Breema-Körperarbeit-Instruktorin.

Tel. +49 931 4677110

Handy +49 177 5431336

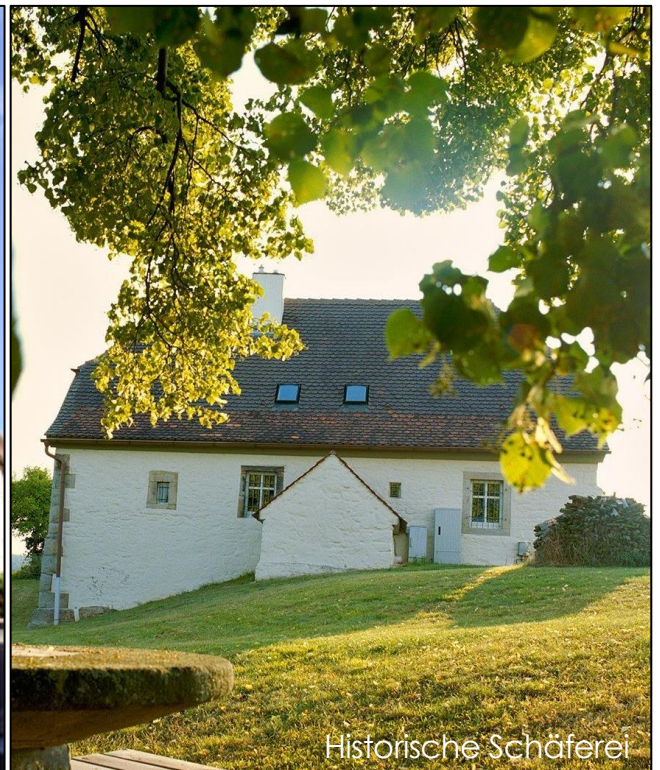
Psychologie-im-Unternehmen@BarbaraKarger.de

<https://www.BarbaraKarger.de>

Veranstaltungsorte

Alle Veranstaltungen finden an ausgewählten Wohlfühlorten in Unterfranken statt:

- **Veranstaltungsort 1: Historische Schäferei, Frauental 37 in 97993 Creglingen**
- **Veranstaltungsort 2: Blaues Haus, Adolphsbühlstraße 57 in 97737 Gemünden Adelsberg**



Unterkunft

Veranstaltungsort 1: Historische Schäferei, Frauental 37 in 97993 Creglingen

In der urgemütlichen historischen Schäferei in Creglingen stehen für die Teilnehmenden 5 Ferienwohnungen (mit jeweils Küche, Bad und WC, die sich jeweils 2 Parteien teilen) direkt im Anwesen zur Verfügung.

- Preis für 2 Nächte bei Doppelzimmer zu Einzelnutzung: 190 Euro/ Person.
- Preis für 2 Nächte zu zweit im Doppelzimmer: 120 Euro/ Person.

Bitte sprechen Sie Ihre Übernachtungswünsche mit mir ab und reservieren Sie ausschliesslich über mich.

- Ferienwohnung Fuchsberg mit 2 Schlafzimmern (jeweils Doppelbetten) und einem Kinderzimmer
- Ferienwohnung Klosterwand mit 2 Schlafzimmern (jeweils Doppelbetten)
- Ferienwohnung Steinachtal mit 2 Schlafzimmern (jeweils Doppelbetten)
- Ferienwohnung Schafweide mit 2 Schlafzimmern (1 Doppelbett, 2 Einzelbetten im gleichen Raum) + 1 Schlafcouch
- Schäferhaus mit 3 Schlafzimmern (2x Doppelbett, 1x 2 Einzelbetten im gleichen Raum)
- Auf dem Gelände stehen noch drei eigens hergerichtete Pferchkarren, in denen sie, wenn Sie möchten, schlafen können. Aber: Nicht jeder ist zum Schäfer geboren.



Veranstaltungsort 2: Blaues Haus, Adolphsbühlstraße 57 in 97737 Gemünden Adelsberg

Im "Blauen Haus" in Gemünden gibt es 5 Schlafzimmer mit jeweils Küche, Bad und WC.

- Preis für 2 Nächte bei Doppelzimmer zu Einzelnutzung: 190 Euro/ Person.
- Preis für 2 Nächte zu zweit im Doppelzimmer: 120 Euro/ Person

Bitte sprechen Sie Ihre Übernachtungswünsche mit mir ab und reservieren Sie ausschliesslich über mich.

- Doppelzimmer "Main"
- Doppelzimmer "Saale"
- Doppelzimmer "Wern"
- Einzelzimmer "Sinn"
- Wenn diese ausgebucht sein sollten, können Sie weitere Zimmer bei Frau Graf bekommen. Mit ihr müssten Sie sich selbst in Verbindung setzen. Tel: 09351/8961.



Verpflegung

- Sie versorgen sich zum Frühstück selbst. In jeder Ferienwohnung/ in jedem Zimmer gibt es eine gut ausgestattete Mini-Küche.
- Zu Mittag bereiten wir gemeinsam leckeres Brain- & Soulfood zu und genießen in der Gruppe. Ein Baustein der Selbstfürsorge!
- Pausensnacks, Tee und Kaffee stehen für Sie bereit.
- Das Abendessen können die Teilnehmenden gemeinsam gestalten: Aussenküche der historischen Schäferei oder gemeinsames Kochen oder Restaurantbesuch in Gemünden, oder ...
- Kaltgetränke werden am Ende abgerechnet.
- Vor Ort können wir auch andere Absprachen treffen



Anreise: individuell

Unsere Seminar- und Erholungsorte liegen im schönen Main-Tauber-Franken, abseits der Mainroads, so dass die Anreise mit dem eigenen Fahrzeug wohl die beste Lösung ist. (Parkplätze, auch fürs Fahrrad, sind vorhanden).

Sollten Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen sind die nächstgelegenen Bahnhöfe:

- Vom Bahnhof Wernfeld zu Fuss oder mit dem Taxi (ca. 1,5 km) nach Gemünden Adelsberg in die Adolphsbühlstraße 57
- Vom Bahnhof Creglingen mit dem Taxi (ca. 10 km) nach Frauental 37 (es geht auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln aber mit viel Aufwand)

Durchführung:

Die Veranstaltungen finden ab einer Teilnehmer:innen-Zahl von 10 Personen statt.

[illegible]

Bewegung, Spiel, Entwicklung

Unsere Themen

- * Was krieg ich mit? } Was brauche
Ressourcen } Resilienz
Erfahrungen } = Abwehr
 } und Schutz
- * Jh-Identität } Selbstmanagement
Rolle
Ziele
- * Stress & Stressmanagement
- * Belastungen & Druck abbauen / nicht entstehen lassen
- * Zeitmanagement } Prioritäten setzen
 } Ziele aufstellen
 } vereinbaren, Term. & Bef.
- * Angst & Burnout → Depression
Druck vermeiden
- * Team-Sorgen & Konflikte managen

Gemeinsame Themen



Wohlfühlen

Fortbildung
Natur aufwachen
verbinden → Wunder entdecken

Reife Motorpad tour
Natur
Bäume
Sport
an der Spitze
Tiere

gute Gespräche
mein Partner
Wandern
Erfolg
gute Taktik
Schwimmen
Hörner
kino erleben
Bewegung in der Natur
Wegfahren / Ortswechsel
genuß
Muskeln
Tiere
Kraftquellen

Energie
gutes Essen
Sonne
Gehörn
Yoga
Conedy
Austausch
Beziehung
Zusammen
Sport mit Birdel
Kultur
SEX
Lob
Dankbarkeit
Koffeinpause mit Kollegen
und einer guten Tüte
Hörner
Sonne
Treffen / Ausruhen
Freize
Kraftquellen

Stille
Schulden
Achtung auf den guten
Wärme
Kraftquellen
Kraftquellen
Kraftquellen

Die eigenen Grenzen

Achtsamkeitsspaziergang

2012

Liebe Barbara, Feedback

auf diesem Wege ein herzliches Danke
von uns allen hier.

Danke für Deine herzerforschende, liebe Art,
diese Tage anzuleiten.

Erhalte dir deine Spontankraft, deine Beharrlichkeit
dies hat das Seminar für mich sehr abwechslungsreich
und trotzdem tiefgründig gemacht. Alles Gute für dich!

Vielen Dank für deine Fürsorge und Achtsamkeit!
Ich habe gehört, dass du gerne mit uns gearbeitet hast
und es nicht nur dein Job ist. Danke für deine
individuelle Wertschätzung für jeden einzelnen.

Du bist für mich durch und
durch authentisch und schafft es durch
deine offene und ehrliche Art, das Beste
in einem zu fördern!

Du hast mir so unendlich viele Anregungen gegeben
und Inspirationen, dass ich kaum weiß, wo ich
beginnen soll. Du hast die Begegnung eine Atmosphäre
zu schaffen, in der man "Zulassen" kann - auf alle
Ebenen. Du hast mir wirklich tolle Aspekte gezeigt, die ich
in der Zukunft anwenden kann. Danke!

DAVUNGE!!!