



Wege aus dem negativen Streß Erschöpfung – Burnout – Depression

Der körperliche, geistige und emotionale Erschöpfungszustand schleicht sich nur langsam an, sodaß wir ihn oft viel zu spät bemerken. Er erfaßt immer mehr auch jüngere Menschen und äußert sich individuell in unterschiedlichen Symptomen.

Ist es die Geschwindigkeit, in der die Welt sich momentan zu drehen scheint, die uns verwirrt, oder die Unübersichtlichkeit der schnellen Veränderungen? Ist es der „Zwang der Gesellschaft“, die Reizüberflutung oder die Fremdbestimmung, die uns innerlich ausbrennen läßt? Wie finden wir den eigenen Weg, uns diesen äußeren Einflüssen (weitestgehend) zu entziehen?

Diesem aktuellen Thema wollen wir uns am 15. Januar 2012 nähern. Als erfahrener Praktiker, Dipl. Psychologe und Gründer der pAS – privaten Akademie für die Selbständigkeit GmbH wird uns **Hans-Wolff Graf** in die Thematik einführen. Wir werden das eigene „DenkFühlHandeln“ betrachten und hinterfragen, um uns für negative Streß-Faktoren zu sensibilisieren. Aus dem Verständnis heraus, etwas bewußter, achtsamer und liebevoller mit uns selbst umzugehen, können wir lernen dem „Ausbrennen“ vorzubeugen.

Der Veranstalter

Der „SeeDialog“ ist ein Angebot der „pAS- private Akademie für die Selbständigkeit GmbH“, die 1983 mit dem Ziel gegründet wurde, ein breites Seminarangebot für Menschen zu schaffen, die an ihrer eigenen Selbständigkeit und deren Förderung Interesse haben.

Termin: Sonntag, 15.01.2012, 10:00 – 14:00 Uhr

Ort: Kaminzimmer im Kurparkschlößchen, Herrsching am Ammersee

Preis: € 45,- pro Person (inkl. Pausensnack)

Leitung: Hans-Wolff Graf
Dipl. Psychologe, Coach



Nicola Trautner
Entwicklungsberaterin



Patrick Temmel
Projektleiter





Workshop Anmeldung

Bitte senden an: patrick.temmel@private-akademie.com

Oder per Fax an: 089/ 215 808 41

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt!

- Veranstaltung:** Wege aus dem negativen Streß
- Termin:** Sonntag, 15.01.2012, 10:00 – 14:00 Uhr
- Ort:** Kaminzimmer im Kurparkschlößchen, Herrsching am Ammersee
- Inhalt:** Vorstellungsrunde
Einführung in das Thema
Dialog
Resümee
- Preis:** € 45,- pro Person (inkl. Pausensnack)

Ich bestätige meine verbindliche Teilnahme und **überweise die Gebühr bis zum 12.01.2012** auf das unten genannte Konto der „pAS - private Akademie für die Selbständigkeit GmbH“:

Name:

Anschrift:

Email:

Ort, Datum:..... Unterschrift:.....