

Montag, 27. Juni 2005

Einzelcoaching im SBZ

Burnout Einzelcoaching

Das Burnout-Coaching arbeitet daran einen Burnout Prozess abzufangen, ihn in sinnvolle und sinnliche Bahnen zu lenken und eine positive Entwicklungsrichtung der Individuation zu unterstützen, indem ein Verständnis der Hintergründe und Zusammenhänge dieser komplexen `Leistungserkrankung` geschaffen wird.

Eine neue bessere Selbstwahrnehmung, Selbststeuerungsfähigkeiten, Selbstheilungs-kräfte und die gesunden Selbstgestaltungspotentiale des Individuums werden in ihrer Entfaltung gefördert.

Die Begleitung erfolgt über ein Basispaket von 5 Doppelstunden (je 1,5 Stunden), das jeweils eine Kombination an Reflexion, Erlernen von Entspannungsmethoden, Aufklärung, körpertherapeutisch stützenden Einflussnahmen und individueller Beratung darstellt.

Gearbeitet wird insbesondere an:

- der Auffaltung der verschiedenen Ebenen und Einflüssen der komplexen Lebenssituation
- Individuellen Faktoren der Persönlichkeit und Lebensphase
- destruktive Ideale, Selbstschutz, Lebenswerte
- Soziales Umfeld und Beziehungsfaktoren
- förderliche und hinderliche Beziehungen
- Zugehörigkeit zu verschiedenen Wertsystemen
- Gesellschaftliche Entwicklung
- Beschleunigung
- Psychoökonomische Bedingungen

- der unmittelbaren Stärkung der eigenen Handlungs- und Heilungspotentiale
- Entspannungsübungen anwenden lernen
- Zustandsänderungskompetenz unterstützen
- Unterbrechen von destruktiven Prozessen, Haltungen, Zuständen
- Körpertherapeutische Unterstützung

- der Begleitung in der langsamen Reduktion der Belastungsfaktoren
- Reaktivierung von lebensförderlichen Werten und Interessen
- Lebensausrichtung und bewusste Lebensgestaltung - life balance

Mag. Norbert Krennmair
SBZ, Pollheimerstraße 2, Wels
Mobil: 0699-15552555

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 21:47