

Burnout-Prävention



Ein neues Angebot vom TUS Oberrahmede 1885 e.V.

Wer kennt das nicht?

Abgekämpft von der Arbeit nach Hause kommen.

Mehr Aufgaben gestellt zu bekommen, als man bewältigen kann.

Die Leistungsspirale dreht sich immer höher und schneller!

Wo ist Zeit für mich?

Wo sind meine Ruhe- und Entspannungsinseln?

Wann hört diese dauernde Belastung auf?

Wie kann ich mich dagegen wehren bzw. abgrenzen?

Vielleicht haben sich auch schon erste Symptome eingestellt, wie Unkonzentriertheit, Erschöpfungsgefühle, körperliche Beschwerden wie z. B. Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und ähnliches mehr.

Spätestens dann ist es Zeit etwas für sich zu tun!

Ideen und Impulse für ein entspannteres Leben lernst Du in unserem **Resilienztraining**.

Hier erfährst Du, was Dich für den Alltag stark macht.

Wo Deine Baustellen sind und wie Du daran arbeiten und wachsen kannst.

Die **7 Säulen der Resilienz** sind die Grundlage für ein Training zur **Steigerung der inneren Widerstandskraft**.

Wer sich in diesen Lernfeldern schult, **stärkt sich gegen Alltagsbelastungen** wie Stress und Überforderung.

Die 7 Säulen der Resilienz sind:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstwirksamkeit
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Überblick Trainingsablauf:

- Einstieg in das Thema, Begriffserklärung, Ziele dieses Trainings
- zu jeder der 7 Säulen wird es eine Trainingseinheit zu je 1,5 Stunden geben
- Ausklang - am Ende der Trainingsserie werden wir ein Fazit ziehen
- Wo stehe ich jetzt?
- Was hat sich verändert?
- Was soll sich noch verändern und was kann ich dafür tun?

Inhalte:

Neben der Theorie werden wir viele **Übungen, Methoden und Tools** kennenlernen, die wir in unseren **Alltag** einbauen können. Da wir ein **Turnverein** sind, steht die Kombination **geistiger und körperlicher Fitness** im Vordergrund. Daher werden in den Trainingseinheiten immer wieder **Körperübungen** eingebaut wie z. B. Atemübungen, Entspannungstechniken, Dehnübungen.

Termine:

Resi 1: 31.01.23	Einführung in das Thema Resilienztraining
Resi 2: 14.02.23	Optimismus
Resi 3: 21.02.23	Akzeptanz
Resi 4: 28.02.23	Lösungsorientierung
Resi 5: 14.03.23	Selbstwirksamkeit (Opferrolle verlassen)
Resi 6: 21.02.23	Verantwortung übernehmen
Resi 7: 28.03.23	Netzwerkorientierung
Resi 8: 18.04.23	Zukunftsplanung
Resi 9: 25.04.23	Ausklang, Offenes, Feedback

Uhrzeit: dienstags von 17:45 -19:15 Uhr

Teilnehmerzahl: 5-10 (feste Gruppe)

Veranstaltungsort: Seminarräume Sandra und Jörn Genster
Dannenbergr. 11, 58507 Lüdenscheid

Kosten: in der Mitgliedschaft enthalten (1 Jahr Mitgliedschaft)

Übungsleiter: Jörn Genster

Anmeldung: Jörn Genster Mobil: 0170 54 13 900
E-Mail: j.genster@tus-oberrahmede.de
vorstand@tus-oberrahmede.de