



LA BALANCE
NETZWERK FÜR RESSOURCENORIENTIERUNG

„Training zur Resilienzstärkung / Burnout-Prävention“

Ein Angebot für den Aufbau und die Erhaltung
der Leistungsfähigkeit unter Einbezug der
Lebenserfahrung jedes einzelnen Gruppen-
mitgliedes.

Claudine Schilling-Molinari & Jean-Claude Courto

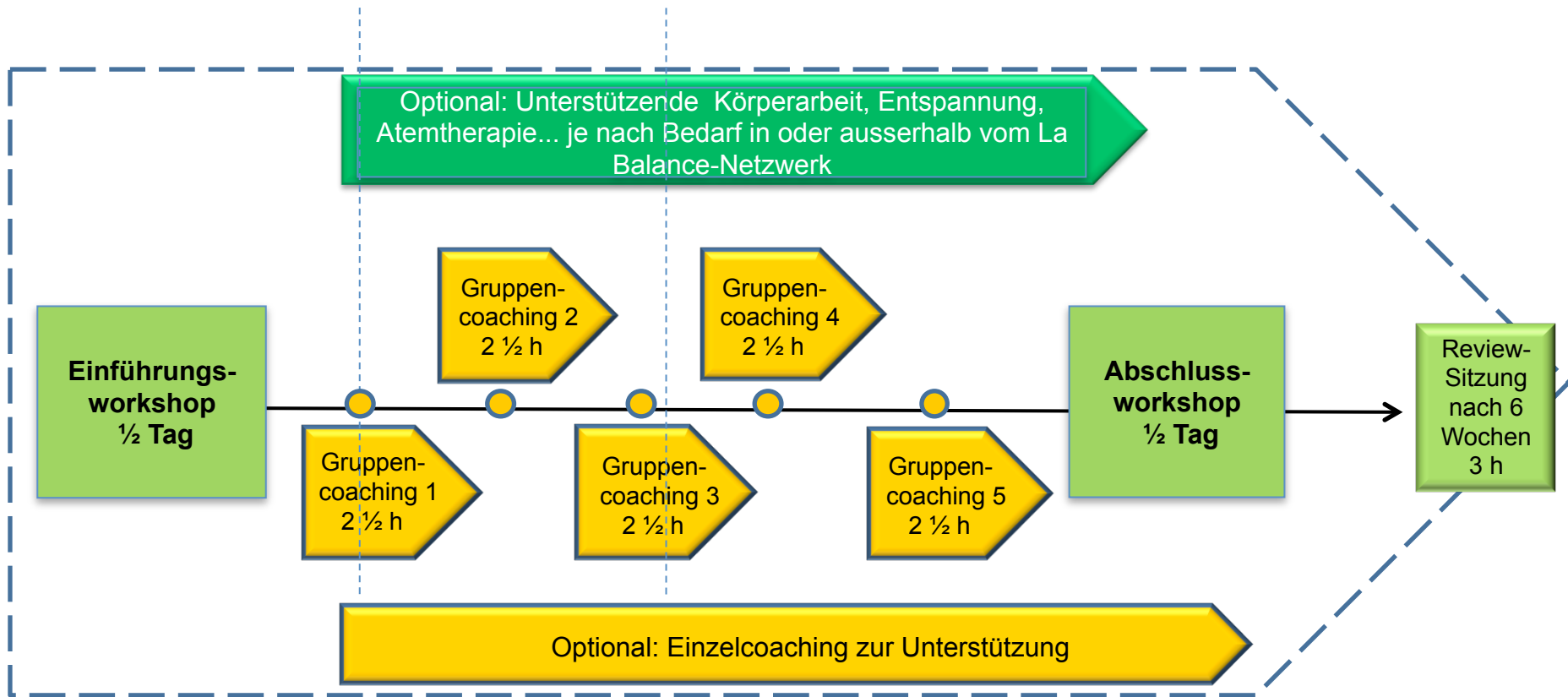
www.labalance-net.ch

Resilienzstärkung / Burnout – Prävention in der Gruppe:

Ihr Nutzen:

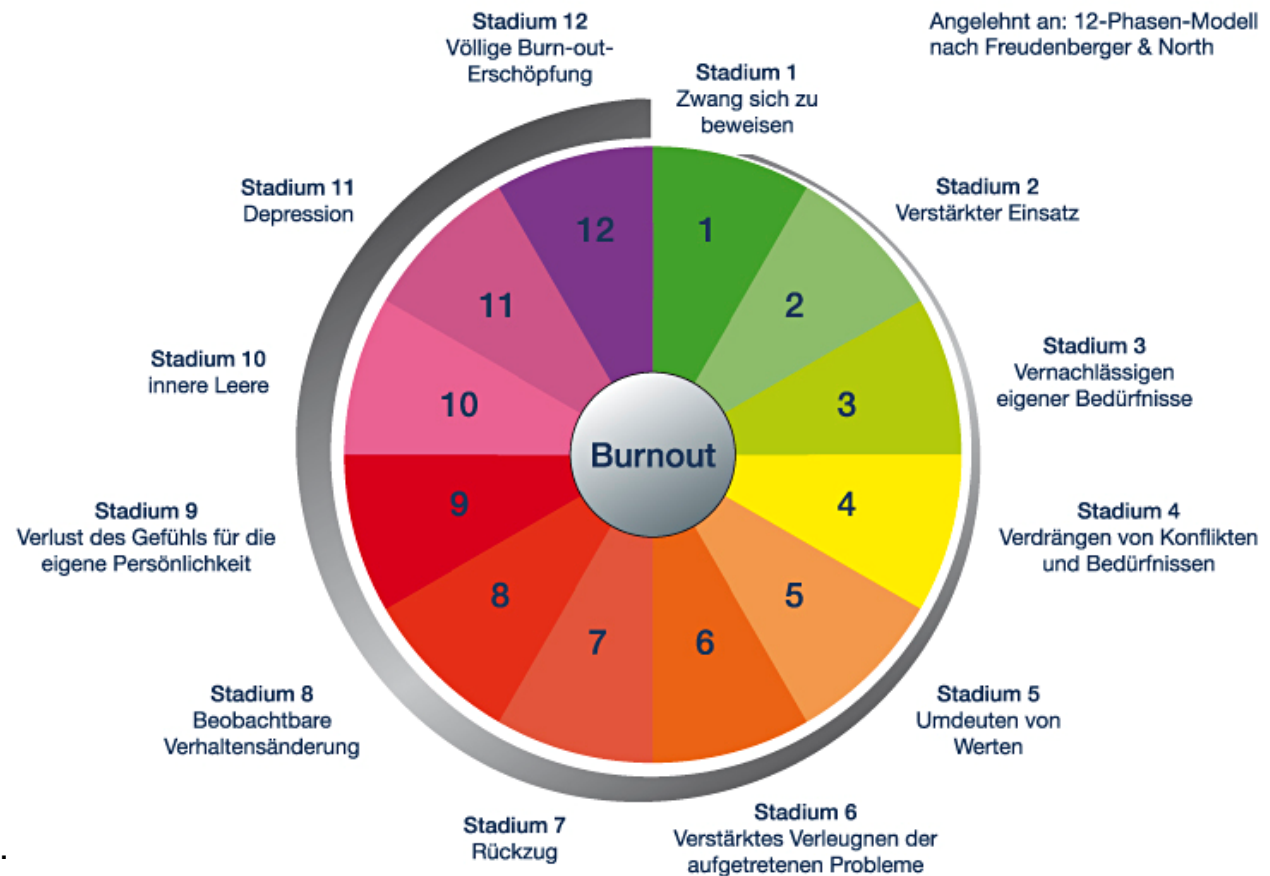
- Sie lernen kompetent mit schwierigen Alltagssituationen umzugehen
- Sie erkennen Ihre Verhaltensmuster und Stressoren
- Sie lernen energiesparender zu leben
- Sie lernen sich besser abzugrenzen
- Sie kommunizieren klarer und können bewusst nein sagen
- Sie steigern Ihre emotionale Intelligenz
- Sie spüren Ihre Lebendigkeit
- Sie werden ernst genommen und erkennen, dass es vielen Menschen ähnlich geht
- Sie profitieren vom Erfahrungsschatz und den Erfolgsstrategien aller Teilnehmer

Gruppentraining - Ablauf



Kreislauf der Erschöpfung

Burnout beginnt meist harmlos, mit dem Drang sich beweisen zu müssen. Oftmals betroffen sind sehr fleissige und ambitionierte Mitarbeiter, welche viele Projekte parallel betreuen und denen Nichts zu viel ist. Dies führt langsam, jedoch kontinuierlich zur Überlastung. Betroffene Personen sparen eher an Erholungszeit, anstatt einen Auftrag abzulehnen. Viele bemerken die Erschöpfung erst, wenn sich körperliche Symptome nicht mehr ignorieren lassen.



RESILIENZ

Definition: Die Fähigkeit, selbst in belastenden Situationen mittels eigener innerer Widerstandskraft und seelischer Stärke erfolgreich sein Leben selbstbestimmt und erfüllend gestalten zu können.

Unsere Resilienzfähigkeit ist angeboren und familiär geprägt. Jedoch haben wir die Möglichkeit, diese aufzubauen und zu fördern. Einerseits durch unsere eigene Haltung, sowie durch Erkennung und Anpassung eigener Verhaltensmuster.

Wichtige Ansatzpunkte dazu sind:

- **Selbstverantwortlich zu agieren**
- **Eine positiv optimistische Grundhaltung einnehmen**
- **Akzeptanz der IST-Situation**
- **Ziel- und lösungsorientiertes Leben**
- **Netzwerk pflegen**
- **Bewusster Umgang mit Grenzen**

Zum Zeitpunkt einer Erschöpfungsdepression oder Burnouts sind immer mehrere dieser Eigenschaften und Fähigkeiten massiv reduziert oder können überhaupt nicht mehr gelebt werden.

Um unser Potential wieder ausschöpfen zu können, macht es Sinn mit professioneller Unterstützung zu neuer Stärke zu finden und zugleich Kenntnis erlangen, wie wir diesen Zustand optimal konservieren können.

Organisatorisches:

- Dauer: 4 Monate
- Teilnehmerzahl: 8 – 10 Personen
- Anzahl Gruppentreffen: 8
- Sitzungsdauer: 2 x 4 Stunden
5 x 2 ½ Stunden
1 x 3 Stunden
- Ort: Weiherweg 4, 4104 Oberwil
- Kosten: 820.- / Person

Unser Angebot:

- Methodenvielfalt zur Erkennung Ihres persönlichen Weges der Balance
- Ganzheitliches Angebot mit Focus auf Ressourcenstärkung
- Förderung der körpereigenen Wahrnehmung
- Sicherer Rahmen und absolute Vertraulichkeit
- Kompetente Leitung durch zwei erfahrene Coaches
- Starke Verbindlichkeit als Basis für gemeinsame Entwicklung
- Erstellen eines Rahmenvertrages mit klaren Abmachungen und Aufgaben
- Kursambiente in einem entspannten Rahmen unter Gleichgesinnten

Kontakte:



Claudine Schilling-Molinari

Integrativer Coach IBP, Gesundheitsfachfrau

claudine.schilling@labalance-net.ch

076 510 57 37



Jean-Claude Courto

Selbstständiger Organisationsentwickler

Trainer und Coach (SGfB, BSO, IBP)

jean-claude.courto@labalance-net.ch

079 422 75 36