

INTERDISZIPLINÄR · INTEGRATIV · GANZHEITLICH
Centrum für Burn-out Behandlung und Traumabewältigung

CSG

CENTRUM SEELISCHE GESUNDHEIT



**CENTRUM SEELISCHE
GESUNDHEIT**

Altheimer Eck 13
80331 München

STRESSMANAGEMENT UND BURN-OUT PRÄVENTION

– FREIRÄUME SCHAFFEN UND
LEBENS-KRAFT GEWINNEN

Über unser umfassendes Einzel- und Gruppenangebot können Sie sich informieren unter: www.seelische-gesundheit-muc.de

Dr. Almut Ningel • Altheimer Eck 13 • 80331 München
089 410 747 04 • info@ningel.de • www.seelische-gesundheit-muc.de

GRUPPENANGEBOT

STRESSMANAGEMENT UND BURN-OUT PRÄVENTION – FREIRÄUME SCHAFFEN UND LEBENSKRAFT GEWINNEN

Gerade leistungsfreudige Menschen in herausfordernden Berufen sind oft gefährdet, sich weit über die eigenen Grenzen hinaus zu belasten. Aber nicht nur berufliche, auch private und familiäre Anforderungen können die Energiereserven erschöpfen. Chronische Überlastungsgefühle sind ernsthafte Warnsignale, die nicht selten zu länger dauernden Erkrankungszeiten und Burn-Out führen können.

In dieser Gruppe begeben wir uns auf eine gemeinsame Reise zu Ihren Kraftquellen.

Inspirierende Begegnungen mit Gleichgesinnten, das Ausloten von Handlungsspielräumen, Informationen zum Thema Burn-Out und Stressverarbeitung, Selbstreflektion, Entspannung und hoffentlich einige überraschende Einsichten – so können Sie von der transformativen Kraft dieses Gruppenprozesses profitieren.

THEMEN:

Aktuelle Herausforderungen analysieren – was belastet und warum?

Ebenen des Stressmanagements – wo sind meine individuellen Ansatzpunkte?

Kraftquellen und Träume – worum geht es mir eigentlich?

Achtsamkeit und (radikale) Akzeptanz – Königsweg zu mehr Gelassenheit

Umgang mit belastenden Emotionen

Embodiment – Den Körper im Hochstress nutzen und schützen

Kommunikation in schwierigen Situationen

Freude, Kontakt, Kreativität und Sinn erleben!

GRUPPENLEITUNG:



DR. ALMUT NINGEL

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Fachärztin für psychosomatische Medizin
Psychoanalytikerin, Traumatherapeutin

Langjährige Erfahrung in der Behandlung und Prävention von Burn-Out Erkrankungen, führt Trainings zum Thema für Unternehmen durch.

TERMINE:

jeweils ~~Freitag~~ 16 – 18.30 Uhr

6 Termine 1x / Monat

	07.11.2024
10.01.2024	05.12.2024
07.02.2024	08.01.2025
06.03.2024	06.02.2025
17.04.2024	13.03.2025
15.05.2024	10.04.2025
16.06.2024	

KOSTEN:

95 € / Termin, es müssen jeweils 6 Gruppensitzungen gebucht werden, da das Konzept aufeinander aufbaut – teilweise Kostenerstattung durch private Kassen ist möglich

ANMELDUNG:

info@ningel.de



CENTRUM SEELISCHE
GESUNDHEIT