

## Arbeiten ohne auszubrennen

### Mehr Motivation und Energie im Arbeitsalltag

Mit Herz und Verstand in der Situation sein, klarer und intuitiver denken, sich körperlich wohlfühlen, Freude und seelische Erfüllung bei der Arbeit (wieder-) finden – keine Utopie.

In diesem Seminar trainieren Sie einfache körperliche und mentale Methoden, um sofort Entspannung und Wohlbefinden zu erreichen. Lernen Sie, mit Ihren Ressourcen optimal zu haushalten, um motiviert, leistungsfähig und gelassen zu bleiben.

#### Inhalte

- Pass auf, was du denkst! – die Macht der Gedanken
- Innere Antreiber und Erlauber
- Die Kraft des kleinen Wörtchens „wir“ – von Teamarbeit und Feedback

#### Nutzen

- Kritische Situationen, die zum Ausbrennen führen, erkennen und bewerten
- Sieben Schlüssel zur Steigerung der Resilienz
- Übungen zur Selbstreflexion

#### Zielgruppe

Alle Mitarbeiter in Pflegeberufen, mit und ohne Führungsverantwortung

#### Investition

Standard: 168,00 € je Teilnehmer  
Frühbucher: 158,00 € je Teilnehmer  
(bis drei Monate vor Veranstaltung)

- 10 % Rabatt für jeden weiteren Teilnehmer aus dem Unternehmen
- Inkl. Unterlagen, Verpflegung
- Zzgl. 19 % USt.

#### Termin:

26. Oktober 2018

#### Uhrzeit:

von 8.30 bis 15.30 Uhr

#### Ort:

PTnC-Bildungszentrum, Hannover

#### Trainerin:

Tatjana Paus

