

06. September 2021

## Gesunde Lebensbalance im therapeutischen Alltag

Sei achtsam zu Dir, nur so kannst Du aufmerksam zu Deinem Umfeld sein, ausgeglichen und im Einklang mit Körper, Verstand und Seele. Was bedeutet für mich Stress im Berufsalltag? Wie reagiert mein Körper darauf und wie gehe ich damit um? Wie kann ich mich gegenüber Menschen und Situationen abgrenzen, welche mir nicht gut tun? Wie erkenne ich Anzeichen und Warnsignale eines bevorstehenden Burnout?



### Kursinhalt

- Praxisorientierte Lösungsansätze erarbeiten, um den Schwung und Elan im Alltag nicht zu verlieren
- Körpersprache verstehen und bewusst einsetzen
- Gruppenarbeit mit praxisbezogenen Beispielen
- Methoden/Techniken für einen guten Ausgleich/Stressabbau
- Körperliche und psychische Warnsignale eines Burnouts

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- erarbeiten sich Massnahmen, welche Sie im Alltag bei Stresssituationen anwenden können
- erlernen Achtsamkeitsübungen zur Entspannung des Körpers, welche sie im Alltag einsetzen können
- erstellen selbständig, nach Anleitung, ihr persönliches Lebensrad und reflektieren damit ihre Lebensbalance

### Dozentinnen

Nadine Kunz, Mental Coach,  
Coach4myway, Dozentin SVEB  
Vreni Suppiger, Med Masseurin EFA,  
Praxis Silence, Dozentin SVEB

### Kursinfo

Theorie & Praxis  
7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Montag, 06. September 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👤 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Bequeme Kleidung, Hausschuhe

! Mitbringen: Schreibmaterial

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn