

Burnout - Von der Entstehung über die konstitutionstypischen Handlungsempfehlungen bis zur Umsetzung im Alltag Burnout-Prävention Vortragsreihe

Die drei Vorträge dieser Vortragsreihe bauen in ihrem Wissen und Inhalt zum Ayurveda und dem Thema Burnout aufeinander auf, können aber auch als einzelne Vorträge für sich genommen besucht werden.

1. Vortrag:

„Burnout aus Sicht des Ayurveda“

Dieser erste Vortrag gibt den Teilnehmern einen ersten Einblick in das Wissen des Ayurveda und wie es aus dieser Sicht zu einem Burnout kommt:

- Einführung und Kurzvideo: Stadien auf dem Burnout-Weg: eine westliche Sicht
- Basis-Einführung in den Ayurveda
- Die drei Lebensessenzen: Ojas, Tejas, Prana
- Etappen in der Burnout-Entstehung aus ayurvedischer Sicht
- das ayurLeadership Burnout Entstehungsmodell
- Diskussion und Fragen

2. Vortrag:

„Konstitutionstypische Handlungsempfehlungen zur Burnout-Prävention“

Mit diesem zweiten Vortrag erhalten die Zuhörer Kenntnis über die Konstitutionstypen im Ayurveda, einen Fragebogen zu ihrer persönlichen Burnout-Tendenz und die aus diesen Charakteristika abzuleitenden Handlungsempfehlungen zur Burnout-Prävention:

- Der Ayurveda und seine Konstitutionstypen
- ayurLeadership Burnout-Fragebogen
- Konstitutionspezifische Handlungsempfehlungen
- Fragen und Diskussion

Burnout - Von der Entstehung über die konstitutionstypischen Handlungsempfehlungen bis zur Umsetzung im Alltag Burnout-Prävention Vortragsreihe (Fortsetzung)

3. Vortrag: „ Burnout-Prävention für den Alltag“

Dieser dritte Vortrag vermittelt Ihnen praktische Tipps und konkrete Handlungsempfehlungen, wie Sie in Ihrem direkten Umfeld Burnout-Prävention umsetzen können.

- Zahlen, Daten, Fakten: Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch
- Wie aus dem ‚Hamsterrad‘ rauskommen: Empfehlungen für den Umgang mit Burnout fördernden Situationen in der Arbeitswelt
- Spannungsfeld soziales Umfeld: Empfehlungen für erfolgreiche Veränderung
- Diskussion und Fragen

Für wen eignet sich diese Vortragsreihe?

Für alle, die am Ayurveda als ganzheitliches Medizinsystem interessiert sind, sich konkrete Handlungsempfehlungen für eine erfolgreiche Burnout-Prävention wünschen oder sich einfach fragen, wie sie im Berufsalltag Burnout-Tendenzen erkennen und vermeiden können.

Ihre Referentinnen

Manuela Kaps und Dr. Liane Kornberger

Ort

Santulan® Veda eV, Bornheimer Landstr. 77,60316 Frankfurt aM

www.santulan-veda.de

Burnout - Von der Entstehung über die konstitutionstypischen Handlungsempfehlungen bis zur Umsetzung im Alltag Burnout-Prävention Vortragsreihe (Fortsetzung)

Datum und Zeit

10.04.2013 Vortrag 1

24.04.2013 Vortrag 2

15.05.2013 Vortrag 3

Die Vorträge dauern jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr.
Im Anschluss ist noch offene Zeit für Fragen und Diskussion.

Preis

Je Vortrag 18,-€

Beim Kauf der Eintrittickets für alle drei Vorträge reduziert sich der Preis auf insgesamt 45,-€.

Abendkasse