



# ÜBERBELASTUNG UND BURN-OUT VORBEUGEN: „GESUND BLEIBEN - NACHHALTIG WIRKEN“

## Gesundheitscoaching in Bildung, Beratung & Freiwilligenmanagement

am Samstag, den 13. Mai 2017, 10:00 - 18 Uhr in Hannover



### „Überbelastung“ und „Stress“ sind Themen, die Sie beschäftigen?

Ein Termin jagt den anderen, ihren KollegInnen geht es nicht anders und auch die ehrenamtlichen Mitarbeitenden machen eigentlich immer „zu viel“? Im Rahmen dieses Workshops werden die Grundlagen des Salutogenese-Konzepts zur Unterstützung von Selbstregulation und -heilung vorgestellt und nutzbar gemacht. Praktische Körper- und Atemübungen zur psychischen und körperlichen Regeneration zum Einsatz in Alltag, Bildung & Beratung verstärken die nachhaltig stärkende Wirkung des Workshops.

### Wie lässt sich Unterstützung für die eigene Gesundheit finden?

In Peer-Coachings werden attraktive Gesundheitsziele formuliert, Handlungspläne erstellt und bisherige Gesundheitsstrategien reflektiert. Ergebnis: frische Perspektiven auf Eigenes, eine neue Motivation im Alltag gut für sich zu sorgen, Burn-Out vorzubeugen und Salutogenese in die Bildungs-, Beratungs- und Betreuungsarbeit einfließen zu lassen.

### Wie lassen sich Vorsorge-Netzwerke etablieren?

Systemisches Peer-Coaching mit Salutogenese-Ansatz ermöglicht Ihnen, die Themen „Gesundheit“ und „Vorsorge“ im Austausch mit anderen konstruktiv und kontinuierlich anzugehen. Sie nehmen ein „System“ und Gesprächstechniken mit, die Sie in ihrer Bildungsarbeit, in der Beratung, in der Betreuung von Freiwilligen und für sich selbst mit geringem Zeitaufwand anwenden können. Die Vernetzung für zukünftigen Austausch und gegenseitige Unterstützung nach dem Seminartag wird angeregt und unterstützt.

### Der Tag:

- 1 **Begrüßung und Kennenlernen**
- 2 **Was wünsche ich mir für meine Gesundheit?**  
Standpunktreflexion der Teilnehmenden zu ihrer aktuellen gesundheitlichen Situation und Veränderungswünschen: Was sind meine aktuellen Themen, zu denen ich mir Unterstützung & Vernetzung wünsche?
- 3 **Input: Salutogenese & Gesundheitscoaching mit Körper und Atem**
- 4 Mit Gesprächstechniken aus dem systemischen Peer-Coaching wird der Informationsaustausch und die Entwicklung von Lösungsansätzen angeregt
- 5 **Vorsorge in Netzwerken:** Erstellen individueller Handlungspläne
- 7 **Auswertung** des Workshops und Verabredung für **zukünftige Vernetzung**

### Referentinnen

#### Antje Thelen

Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Trainerin und systemische Coach (SG) mit den Schwerpunkten stimmliche Überzeugungskraft, authentisches Auftreten, Präsenz und wirkungsvolle Kommunikation



#### Susanne Rodemann-Kalkan

Systemische Coach (SG) für Organisationen, Netzwerke, Teams und Einzelpersonen mit Schwerpunkt wertschätzend-lösungsorientierter Begleitung komplexer Veränderungsprozesse im Feld Nachhaltigkeit

**Zeit:** 13. Mai 2017, 10 - 18 Uhr // **Ort:** isit - Das Institut für systemisch-integrative Therapie und Beratung, Schaufelder Str. 11, 30167 Hannover Nordstadt im „Werkhof“  
**Investition:** 95 Euro (inkl. MwSt.) // **Seminargröße:** max.12 Teilnehmende

### Anmeldung bis zum 03.05.2017 bei:

Susanne Rodemann-Kalkan  
E-Mail: [srk@futurlabor.de](mailto:srk@futurlabor.de)

### Wer wir sind

Das futurlabor - Institut für systemische Zukunftsgestaltung bietet Prozessbegleitung, Weiterbildungen, Coaching und Forschung für Organisationen, Projektgruppen, Unternehmen und Selbstständige. Damit wollen wir als interdisziplinäres Team unseren Beitrag zu einer sozial-ökologische Transformation mit systemischen Methoden und umweltwissenschaftlicher Expertise leisten.