(Logos der Veranstalter)

Stress und Burnout vermeiden
Gelassenheit finden

Ein Vortrag mit Thomas Grüner

Wer mit Menschen arbeitet, ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Nicht immer führt unser Einsatz für andere zu den gewünschten Ergebnissen. Die damit verbundenen Enttäuschungen verursachen Stress, können die Gesundheit beeinträchtigen und in ein Burn-out münden. In dieser Fortbildung wenden wir uns unter anderem folgenden Fragen zu: Welche Illusionen führen zu Enttäuschungen? Welche Gefühle werden durch Misserfolge ausgelöst – und warum können sie krank machen? Welche Teufelskreise entstehen daraus? Wie finde ich zu mehr Gelassenheit? Wovon mache ich meinen Selbstwert abhängig? Wie kann ich Perfektionismus vermeiden? Wie gelingt es mir, zwischen Person und Verhalten zu unterscheiden? Und wie kann ich auch bei herausforderndem Verhalten von Kindern und Jugendlichen gelassen bleiben?

Thomas Grüner ist Diplom-Psychologe, HAKOMI-Therapeut, Leiter und Gründer des Instituts für Konflikt-KULTUR sowie Ausbilder für Mediation und Tat-Ausgleich. Er arbeitet mit Kindern und Jugendlichen aller Altersstufen und bildet seit 1997 Fachkräfte in Deutschland, Österreich und der Schweiz in den Methoden des Präventionsprogramms Konflikt-KULTUR aus.

Zu seinen Veröffentlichungen zählen:
Die kleine Elternschule, *Bildung braucht Beziehung*, *Bei STOPP ist Schluss!*, *Streitschlichtung mit Schülermediatoren* und *Das mach ich wieder gut!*

Er ist Vater einer Tochter und eines Sohnes.

Konflikt-KULTUR

Datum:

Zeit:

Ort: