



## **Gib Burnout keine Chance – Strategien, die Seele wieder in Balance zu bringen**

---

**15.11.2018**

**09:00 bis 16:00 Uhr**

8 Unterrichtseinheiten

---

### **Seminarinhalte und Ziele**

Das Leben fordert viel von uns ab, oft werden wir, bewusst oder unbewusst, über längere Zeiträume belastet und gefährden unsere Gesundheit, seelisch und körperlich. Die zunehmende Zahl der an Burnout, Depressionen und chronischen Leiden Erkrankten sprechen für sich. Zeit, die Bremse zu ziehen und sich nach neuen Möglichkeiten umzusehen.

- Stress / was bedeutet Stress heute / chronischer Stress
- Das Burnout Syndrom
- Atemübungen / Entspannungsmethoden
- Ätherische Öle als wichtige Helfer
- Schatzkiste

---

### **Dozent/ -in**

**Barbara Schmid**

Heilpraktikerin, Aromatherapeutin, psychologische Beraterin und Krankenschwester in eigener Praxis

---

### **Veranstalter und Veranstaltungsort**

Malteser Hilfsdienst Konstanz

**Malteser Seniorenzentrum am Fürstenberg,  
Fürstenbergstr. 68-74, 78467 Konstanz**

---

### **Zielgruppe**

- **Betreuungsassistenten/-innen , Alltagsbegleiter/-innen**
- **Pflegekräfte**

---

### **Kosten**

95,00Euro p.P. inkl. Getränke , Pausen- und Mittagssnack

---

### **Anmeldung**

Wir bitten um schriftliche Anmeldung  
Bitte benutzen Sie das beigefügte Anmeldeformular

---

### **Ansprechpartnerin**

**Frau Marion Götz**

Tel: 07531-810488

marion.goetz@malteser.org

### **Anmeldung an:**

Malteser Hilfsdienst gGmbH  
Referat Sozialpflegerische Ausbildung  
Friedrichstr. 23  
78464 Konstanz

**Gib Burnout keine Chance – Strategien die Seele wieder in Balance zu bringen**

Termin: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Zur Information über Aus- und Fortbildungen sowie andere Aktivitäten der Malteser und ihrer Kooperationspartner dürfen meine Daten verarbeitet und genutzt werden. Ein Widerruf für die Zukunft ist jederzeit zulässig.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift