

Bildungsmarkt SGB II

Burnout muss nicht sein! - Training für mehr Gesundheit und Wohlbefinden, gegen die

Selbstoptimierung

Angebot-Nr.	00065574
Preis	1.088,00 € (Inkl. MwSt.) pro Teilnehmer*innen (mind. 4 Teilnehmer*innen)
Termin	Permanentes Angebot Startzeit: 08:30 Uhr 8 * 3 Stunden + Nachtreffen zum Transfer nach 3 Monaten
Ort	Dresden

Beschreibung des Angebotes

Dies ist ein berufsbegleitendes Training für alle, die das dringende Bedürfnis spüren, aus dem Hamsterrad auszusteigen und nur den Weg noch nicht sehen. Ziel ist, die gesunde Balance zwischen Engagement und körperlichem wie geistigem Wohlbefinden für sich zu finden.

Weitere Informationen zum Angebot

Die Teilnehmer*innen lernen, ihre Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und sie im (Berufs-)Alltag zu leben. Sie lernen ihre persönlichen Antreiber*innen genauer kennen – und, sich von ihnen zu lösen!

Angebot-Nr. 00065574

Anbieter



**reSOURCE Dresden
GmbH**

✉ Fröbelstr. 51
01159 Dresden

☎ [0351/89690420](tel:035189690420)

@ krasp@resource-dresden.de

🌐 <https://www.resource-dresden.de>

Ansprechpartner

Katrin Rasp

Geschäftsführerin

☎ [0351/89690420](tel:035189690420)

@ krasp@resource-dresden.de

🌐 <https://www.resource-dresden.de>

Sie entdecken die Fülle der Faktoren, die uns gesund erhalten und entscheiden selbst, was sie davon nutzen möchten. Zwischen den Trainingseinheiten ist Gelegenheit, Neues auszuprobieren. Mit Hilfe der Intelligenz der Gruppe können auftauchende Probleme direkt im Training besprochen und gelöst werden.

Der Weg erfordert an manchen Stellen Umdenken und neues Verhalten. Aber er lohnt sich: für mehr Sinn, Gesundheit und Lebensfreude!

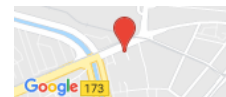
Angebotsmerkmale

Form	Training im Beruf
Bildungsziel	Achtsamkeit Auseinandersetzung mit eigenen inneren Anteilen Bewusstseinsstärkung gesundheitsförderlicher Faktoren Bewusstwerdung persönlicher Grenzen und Vertreten dieser nach außen
Vertiefungsgrad	Aufbau/-Ergänzung
Zielgruppe	Mitarbeiter*innen und Führungskräfte, die chronische Erschöpfung vorbeugen wollen
Zugangsvoraussetzungen	Die Teilnehmer*innen bringen sich aktiv in die Gruppe ein und sind bereit, eigene Probleme/Fälle zum Üben einzubringen.

Veranstaltungsort

reSOURCE Dresden GmbH

✉ Fröbelstr. 51
01159 Dresden



☎ [0351/89690420](tel:035189690420)

@ krasp@resource-dresden.de

🌐 <https://www.resource-dresden.de>

[Angebot manuell aktualisiert am 14.10.2020](#)