

Hypnose - NLP Praxis

Peter Hündersen
Hypnose Master

Claudia Hündersen
NLP Master – Hypnose Coach
Entspannungspädagogin

Konzeption

Burnout- Prävention und Entspannungsfindung

Programm für 12 Einheiten je 60 bis 90 Minuten

Stress, Angespanntheit, Frustration, Druck bedeuten einzeln für sich, aber auch in Kombinationen noch lange keine Burnout-Gefahr. In gesunden Dosen sind sie durchaus förderlich, um bestimmte Lebenssituationen zu meistern.

Wie viele dieser Faktoren sind jedoch noch gesund und wieviel ist davon ausreichend, um nicht in die bereits geöffnete Burnout-Spirale, mit ihren durchaus existenzbedrohenden Auswirkungen, zu gelangen.

Wir möchten mit unserem Programm „Burnout-Prävention und Entspannungsfindung“ richtungsweisend helfen, Anzeichen eines Burnouts früh genug zu erkennen und ihm mit einer aufgebauten neuen Resilienz zu begegnen.

Wirksame qualitative Gegenmaßnahmen werden gemeinsam mit den Teilnehmern entwickelt und für die praktische Anwendung besprochen, dargestellt und durchgeführt.

Jeder Teilnehmer erhält geeignete, individuelle Hilfsmittel in Form eines symbolischen Koffers, gefüllt mit speziell für ihn zusammengestellten lösungsorientierten Handouts.

Nach 10 Einheiten – möglichst im Wochenrhythmus – ist jeder Teilnehmer in der Lage, mittels der erlernten und erfahrenen Sequenzen in seine Balance zu kommen und somit für ein ausgeglichenes, zufriedenes und dadurch auch gesünderes Leben eigenverantwortlich zu sorgen.

Die Einheiten 11 und 12 finden jeweils nach ca. 4 Wochen zur Vertiefung und individuellen Problemlösung statt.

Der Aufbau der einzelnen Einheiten ist immer gleich. Ankunft, Inforunde, Themenschwerpunkt, Übung, Entspannung, Blitzrunde, Abschied mit Handout.

Für übergreifende Problematiken steht eine Psychologin beratend zur Seite.

Sonnenstr. 8 – 58239 Schwerte Tel. 02304-12580