

## Seminar Burnout-Prävention für Fach- und Führungskräfte

„In der Ruhe liegt die Kraft“

### Allgemeines

Gesundheit ist das höchste Gut, doch die Zahl der Arbeitsausfälle aufgrund psychischer Erkrankungen wie Burnout ist in Deutschland innerhalb weniger Jahre dramatisch angestiegen. Stress durch hohe Arbeitsbelastung, schlechtes Betriebsklima, Druck von außen und mangelnde Wertschätzung können auf Dauer krank machen. Die alarmierenden Fakten: Rund jeder fünfte Mitarbeiter fällt wegen psychischer Erkrankungen langfristig aus, Frühverrentung steigt rapide an. Nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für den Arbeitgeber ist Burnout fatal. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig vorzubeugen, aus der Negativschleife auszubrechen und die Akkus aufzuladen, bevor sie ausgebrannt sind.

Im Seminar zur Burnout-Prävention begleitet ein erfahrenes Expertenteam Fach- und Führungskräfte auf dem Weg zu einer Rückbesinnung auf das Wesentliche: positive Grundwerte, Sinnhaftigkeit und Selbstvertrauen. Größere Gelassenheit und Stressresistenz stellen sich automatisch ein. Die Teilnehmer erarbeiten sich im täglichen Coaching individuelle Strategien zur Burnout-Prophylaxe, die sich im Berufsalltag auf das gesamte Team übertragen lassen. Für den Einklang von Körper, Geist und Seele sorgen außerdem täglicher Yoga-Unterricht, Zeit zur Reflexion und leichte, mediterrane Kost. Ein optionales Angebot an kreativen Workshops, entspannenden Wanderungen und ein Sinn-volles Rahmenprogramm bieten Abwechslung und Inspiration.

Das Seminar findet auf der landwirtschaftlich genutzten Finca Ca'n Agustin, einem besonderen Ort für besondere Menschen statt. Idyllisch nahe der Küste im Osten Mallorcas gelegen, bietet das Agroturismo Naturverbundenheit und den Luxus des einfachen Lebens. Der Standort Mallorca ist nicht nur schnell zu erreichen. Das ganzjährig milde Klima, die klare Luft und die grüne Umgebung tragen auch dazu bei, dass die persönliche Entwicklung leichter fällt und Veränderungen langfristig positiv verankert werden. Mit neuer Energie, gesteigerter Achtsamkeit und um alltagstaugliche Entspannungsmethoden reicher kehren die Teilnehmer nach einer Woche an ihren Arbeitsplatz zurück.

Der Effekt dieses Seminars ist nachhaltig und lässt sich anschließend u.a. an der Abnahme krankheitsbedingter Fehltage sowie einer gesteigerten Arbeitszufriedenheit messen. Dieses Angebot richtet sich an noch nicht an Burnout erkrankte Teilnehmer und empfiehlt sich vor allem für Gruppen und Teams einer Organisation.

## Seminarbeschreibung

### Nutzen:

Das Seminar „Burnout-Prävention“ vermittelt den Teilnehmern neue Kraft und praxistaugliche Methoden zur Entspannung und zum Stressabbau, damit Burnout gar nicht erst entsteht. Während der Seminarwoche stärken die Teilnehmer ihre Selbstwahrnehmung, lernen die Selbstverantwortung für ihr Wohlbefinden zu aktivieren und fokussieren sich auf neue Perspektiven. Themen wie Werte, Ziele und Sinn stehen ebenso auf dem Programm wie individuelle Strategien für ein gesünderes Leben. Im Anschluss gehen die Teilnehmer mit frischer Energie und dem sicheren Wissen, sich auch in stressigen Situationen selbst helfen zu können, in den Alltag zurück.

### Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Bereiche, die eine Auszeit vom fordernden Berufsalltag nehmen möchten, um wieder Kraft zu schöpfen und alltagstaugliche Tipps für leicht umsetzbare Verhaltensänderungen mitnehmen möchten. Interessierten, die bereits an Burnout erkrankt sind, empfehlen wir die Rücksprache mit einem Arzt.

### Programm:

Jeder Tag startet entspannt um 8 Uhr morgens mit Yoga und einem anschließenden, gesunden Frühstück. Anschließend gibt es Coaching und Programm bis zum gemeinsamen Mittagssnack. Zeit zur Reflexion und freien Gestaltung, optionale Workshops und Ausflüge sind nachmittags im Angebot. Die Abendgestaltung erfolgt teils gemeinsam, teils in Eigenregie.



## 1. Tag, Samstag

### „Ankommen“

Ankunft (14:00 – 18:00 Uhr)

Kennenlernen am Lagerfeuer mit mallorquinischem Imbiss

Vorstellen des Programms, des Veranstaltungsortes und des Teams

## 2. Tag, Sonntag

### „Loslassen“

Yoga zum Start in den Tag  
Gemeinsames Frühstück  
Wanderung an der Ostküste  
Gemeinsamer Mittagssnack  
Coaching (Bestandsaufnahmen, Selbstbild, Ziele)  
Zeit zur Reflexion  
Gemeinsamer Abendimbiss

## 3. Tag, Montag

### „Annehmen“

Yoga zum Start in den Tag  
Gemeinsames Frühstück  
Coaching (Umgang mit Stress, Druck und Konflikten)  
Gemeinsamer Mittagssnack  
Natur-Workshop „Leben auf einer Finca“  
Ausflug zur Oliven-Plantage  
Abend zur freien Verfügung

## 4. Tag, Dienstag

### „Überwinden“

Yoga zum Start in den Tag  
Gemeinsames Frühstück  
Ausflug zum Markt in Artá, Einkauf für den Abend und Mittagssnack  
Coaching und Meditation am Kloster Artá (Perspektiven und Einsichten)  
Zeit zur Reflexion  
Gemeinsames Kochen und Abendessen

## 5. Tag, Mittwoch

### „Vertrauen“

Yoga zum Start in den Tag  
Gemeinsames Frühstück  
Focussing Gruppen-Aktivität  
Gemeinsames Paella-Essen  
Coaching (Umgang mit Herausforderungen)  
Zeit zur Reflexion  
Abend zur freien Verfügung

## 6. Tag, Donnerstag

### „Verantwortung“

Yoga zum Start in den Tag  
Gemeinsames Frühstück  
Coaching (Ressourcen aktivieren)  
Gemeinsamer Mittagssnack



Intuitives Gestalten (Mein Weg in den Alltag)  
Meditation und Entspannungstechniken  
Abend zur freien Verfügung

## 7. Tag, Freitag

### „Teilen“

Yoga zum Start in den Tag  
Gemeinsames Frühstück  
Coaching (Kollegiale Beratung)  
Gemeinsamer Mittagssnack  
Ausflug zur Bodega, Resümee und Feedback bei  
Weinprobe und Abendessen

## 8. Tag, Samstag

### „Zuversicht“

Yoga zum Start in den Tag  
Gemeinsames Frühstück  
Individuelle Abreise



## Veranstaltungsort



Das Agroturismo Ca'n Agustín im Osten Mallorcas ist bekannt als besonderer Ort für besondere Menschen. Lange Jahre diente die landestypische Finca als Rückzugsort für die Lebenshilfe, die Menschen mit besonderen Bedürfnissen einen optimalen Rahmen zur Regeneration und Entspannung bot. Diese positive Energie steht nun, nach einer umfangreichen Erweiterung und Renovierung, auch Gästen zur Verfügung.

Zwei Haupthäuser mit zweckmäßig und geschmackvoll eingerichteten Zimmern und Apartments sorgen für reichlich Platz und Privatsphäre. Im modernen und gut ausgestatteten Seminarhaus kann gemeinsam gearbeitet und gekocht werden. Der grüne Außenbereich bietet mehrere Pools, einen zentralen Platz für Festlichkeiten, einen Nutzgarten sowie Weideflächen. Gerade Menschen, die wieder spüren wollen, worauf es wirklich im Leben ankommt, fühlen sich hier gut aufgehoben. Ca'n Agustín ist ein mit allen Sinnen fühlbar lebendiges Stück Mallorca.

## Team



**Andrea König-Wenskus** ist systemische Coach, Kommunikationstrainerin und Mediatorin. Seit vielen Jahren berät sie Unternehmer und begleitet Mitarbeiter in ihrer persönlichen Weiterentwicklung. Ihre Klienten schätzen ihre zielorientierten und kreativen Methoden sowie die wohldosierte Mischung aus Einfühlungs- und Durchsetzungsvermögen, die es braucht, um Menschen zu einer verkräftbaren Veränderung zu bewegen. Sie gibt Impulse, fördert Selbstverantwortlichkeit und regt zum systemischen Denken an, damit eine ganzheitliche Entwicklung

möglich wird. Ihr Motto „Der Mensch im Mittelpunkt“ bildet die Basis für ihre achtsame Arbeit mit Menschen.

Verschiedene Stationen im In- und Ausland, Ausbildung und Studium und schließlich ein verantwortungsvoller Job in der Wirtschaft brachten sie dazu, sich nach der Kinderpause noch intensiver mit Methoden der Persönlichkeitsentwicklung für ein sinnerfülltes Leben in einer modernen Gesellschaft zu beschäftigen. Fundierte Weiterbildungen und zahlreiche Praxisstunden folgten und so können ihre Klienten heute von ihrer langjährigen Erfahrung profitieren.

Weitere Info: [www.skill-builder.de](http://www.skill-builder.de)



**Jana Maria Schaefers** ist zertifizierte Yogalehrerin (300 h AYA) und spezialisiert auf Vinyasa Flow, Yin Yoga und Yoga Therapie. Nach einem Studium der Tourismuswirtschaft arbeitete sie einige Jahre als Key Account Managerin und Marketingexpertin im Kongresswesen. Außerdem war sie als Ausbilderin, Gastlehrerin an Berufsschulen und der Hochschule Harz tätig sowie als Juniorensprecherin des Marketingclubs Nordhessen.

Vor 12 Jahren entdeckte sie ihre Leidenschaft für Yoga, das sie in Kursen, Retreats und im Personal Training vermittelt. Sie legt viel Wert

auf individuelle Betreuung und bringt Yoga auch Menschen mit körperliche Beschwerden näher, die durch die Yoga-Praxis oftmals gelindert werden können. In zahlreichen Weiterbildungen hat sie sich ein umfangreiches Know-How aufgebaut, das sie gerne an ihre Kunden weitergibt, um Yoga für sie zu einer ganzheitlichen Erfahrung werden zu lassen.

Weitere Info: [www.yogasol.com](http://www.yogasol.com)



Tanja Zedler leitet das Agroturismo Ca'n Agustín und ist unsere Gastgeberin. Nach einer Ausbildung als Bäckerin und Kauffrau in der elterlichen Brotfabrik und einigen Jahren Berufspraxis entschloss sie sich vor 22 Jahren nach Mallorca auszuwandern. Seitdem hat sie die Ferienhäuser der Lebenshilfe geleitet, Reisen koordiniert und den Finca-Betrieb auf Ca'n Agustín von A-Z organisiert.

Finca-Gäste schätzen ihre Bodenständigkeit und ihr Engagement. Ihr Anliegen ist es, Menschen wieder ein Gefühl dafür zu vermitteln, wie viel die Natur zu geben hat. Ihre Ortskenntnis bringt Gäste an die schönsten Plätze der Insel, zauberhafte Küstenabschnitte, idyllische Wanderrouten und landestypische Lokale.

Weitere Info: [www.mallorcatz.com](http://www.mallorcatz.com)

### **Termine**

01.12.2018 - 08.12.2018  
19.01.2019 - 26.01.2019

### **Investition**

1.990,- € zzgl. MwSt

Gerne sind wir bei der Buchung von Flügen und Mietwagen behilflich.

### **Weitere Seminar details und Buchung**

[info@skill-builder.de](mailto:info@skill-builder.de)