„DEM BURNOUT VORBEUGEN“

Das Präventionsprogramm gegen Stress im beruflichen und privaten Alltag

fotolia/ Lichtmeister

Das Thema BURNOUT ist mittlerweile in allen Medien präsent und vermittelt uns einen beunruhigenden Einblick in den Alltag vieler Menschen.
Fühlen auch Sie sich ausgebrannt oder haben das Gefühl, kurz davor zu sein?
Kämpfen Sie tagtäglich mit wachsender Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Verlust der Leistungsfähigkeit u.s.w.?

BURNOUT kann jeden Menschen treffen. Ob Handwerker, Hausfrau, Angestellter oder Top-Manager. Die Zahlen berufsunfähiger Arbeitnehmer und Selbständiger mit der Diagnose BURNOUT steigen rasant an.

BURNOUT kann Sie viel kosten- Ihre Gesundheit, Ihre Lebensfreude, Ihre Zeit und Ihr Geld. Häufig führt BURNOUT in existenzielle Nöte oder kostet die Partnerschaft.
Dem können nur Sie vorbeugen!

- **Informieren Sie sich in unseren Vorträgen!**
  „Burnout erkennen und verstehen“ und „vorbeugen und behandeln“ .
  Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und können Literaturhinweise und weitere konkrete Tipps mitnehmen.

  Termine: **05.12.2011 um 19.30 Uhr**
  25.01.2012 um 19.30 Uhr
  im Haus der Kompetenzen in 23898 Klinkrade, Meiereiweg 16b
  Kosten € 7,--

Andrea Funk
Psychologische Beratung & Coaching
Telefon 04536-808596
www.beratung-funk.de

Jürgen Funk
Competence- & Outdoor-Training
Telefon 04536-808619
www.comout.de

- **Nutzen Sie unser dreiteiliges Präventionsprogramm „Dem BURNOUT vorbeugen“.**
  Viele Informationen, praktische Übungen, Anleitung zur Entspannung und der Austausch in der Gruppe führen zu persönlicher Reflexion und neuen Denkanstößen.

  Inhalte

  Modul 1: Einführung in das Thema BURNOUT und Stress
  Wo stehe ich? Eine persönliche Selbstanalyse
  Berufliche und private Belastungen klären

  Modul 2: Mein Persönlichkeitsprofil
  Unbewusste Handlungsstrategien im Stress
  Entspannungsübungen in Natur und Raum

  Modul 3: Unsere Wurzeln wirken im Jetzt
  Selbstvertrauen und Selbstwert
  Der souveräne Umgang mit Zeit und Terminen

  Termine: **11.02.2012, 17.03.2012, 14.04.2012 von 10.00 – 17.00 Uhr**
  im Haus der Kompetenzen in 23898 Klinkrade, Meiereiweg 16b
  Kosten € 360,-- (incl. Tagesverpflegung; in 3 Raten zahlbar)
  Begrenzte Teilnehmerzahl!

- **Einzel-Coaching mit Andrea Funk**

Im Einzelgespräch haben Sie die Möglichkeit, zeitnah und ganz konkret Ihre persönliche Situation zu beleuchten, Lösungsstrategien zu entwickeln und an der Umsetzung zu arbeiten.

Termine: **nach Absprache**
im Haus der Kompetenzen in Klinkrade, Meiereiweg 16b
oder in Trittau, Poststr. 7
Kosten auf Anfrage

Investieren Sie in Ihre Gesundheit - es lohnt sich für Sie!

Der erste Schritt - Ihre Anmeldung!

Andrea Funk
Psychologische Beratung
& Coaching
Telefon 04536-808596
www.beratung-funk.de

Jürgen Funk
Competence- & Outdoor-
Training
Telefon 04536-808619
www.comout.de

Zu uns:

ANDREA FUNK arbeitete nach Ihrer Ausbildung zur Bankkauffrau und Fachwirtin im Bankenrecht über 18 Jahre in der Finanzwelt. Vertriebsdruck, Umstrukturierungen, Doppelbelastung aus Beruf und Familie usw. führten in dieser Zeit zu gesundheitlichen Alarmsignalen.
Ein Studium in Psychologischer Beratung und Systemischer Familien-,Paar- und Einzelberatung setzte den Endpunkt des kaufmännischen Berufs.
Seit 2009 widmet sich Andrea Funk in freiberuflicher Tätigkeit speziell den Themen Persönlichkeitsentwicklung,Partnerschaft, psychosozialer Krankheitsnachsorge und BURNOUT-Prävention.
In Beratungen, Coachings und Supervisionen begleitet Sie Ihre Klienten mit Hilfe von lösungs- und ressourcenorientierten Methoden.
Andrea Funk leitet ehrenamtlich eine Selbsthilfegruppe für Krebserkrankte und ihre Angehörigen.

JÜRGEN FUNK arbeitet seit über 30 Jahren in verschiedenen Großunternehmen. Sein Weg führte ihn von der Ausbildung zum Werkzeugmacher über den Meister hin zum Produktmanagement und Training in der Erwachsenenbildung.
Diverse Weiterbildungen in den Bereichen Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Teamtraining runden sein Profil ab.
Aus der Wertschätzung und dem Verantwortungsgefühl für die Natur folgten Ausbildungen zum Natur- & Wildnispädagogen und Outdoor-Trainer.
2010 gründete Jürgen Funk das Unternehmen Competence - und Outdoor-Training Jürgen Funk ebenso wie das Haus der Kompetenzen - ein Seminarhaus im Süden Schleswig-Holsteins, in dem sich seither Interessierte zu Kursen hinsichtlich persönlicher und beruflicher Weiterbildung einfinden.

Sie sind an weiteren Informationen zu den Themen
Burnout, Persönlichkeitsentwicklung, Familie und Partnerschaft interessiert?
Dann abonnieren Sie unseren **Newsletter!**
Eine E-Mail oder ein Anruf genügt und Sie erhalten 2-3 mal im Jahr Neuigkeiten von uns!

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße
Ihre

Andrea und Jürgen Funk