

**3 Tage - Modul**

**Gesundheits- und Entspannungscoaching, Prävention und Hilfe, Erlernen der Techniken für Burnout Einzelcoaching, EMT und verschiedener Entspannungs- und Meditationstechniken und zur Durchführung eines eigenen Präventionsworkshops**

*„Burnout beginnt, wenn durch Einsatz persönlicher Ressourcen mehr ausgegeben wird, als durch Erholung wieder hereinzubringen ist.“*

(Martin Geiger)

Burnout ist ein wichtiges Thema unserer Zeit. Viele Menschen sind davon betroffen. Oftmals werden Symptome nur als Einzelkrankheit wahrgenommen, sind aber bereits Vorboten des Burnout Syndroms.

Der Trainer wird durch diese Ausbildung lernen, Menschen auf rationaler und emotionaler Ebene zu begleiten und Hilfestellung geben, ohne medizinisch einzugreifen.

Durch einfache, aber effektive Techniken hilft der Trainer, die Ursachen, die meist in der Vergangenheit liegen, gemeinsam zu erforschen und durch Neustrukturierung in der Gegenwart die Zukunft vielleicht anders zu gestalten.

**Unsere Leistung und Themen:**

- Definition, Wirkung und Erkennen der Stress und Burnout Symptome
- Mögliche Ursachen, Analyse
- Wie kann und darf ich auf Coaching Ebene Hilfestellung geben?
- Das „Managersyndrom“ als Beginn
- Meditations- und Entspannungstechniken
- Blockaden und Verhaltensmuster aus der Vergangenheit erkennen und lösen
- EMT – Eye movement tracking, zur sofortigen Hilfe bei Ängsten und Blockaden, Praxisübungen
- Handlungsprinzipien nach Thorndike analysieren und bearbeiten
- Präventionscoaching und Selbsthilfe
- Methodik und Didaktik, Konzeptleitfaden zur Durchführung eines eigenen Workshops
- Ausbildung 3 Tage mit 3 Ausbildungsschwerpunkten

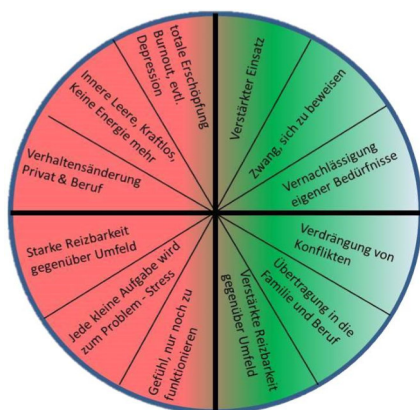
**Zielgruppe:**

**Mentaltrainer, die Modul 1 absolviert haben**

**-Menschen, die eine neue berufliche Richtung einschlagen wollen**

**Quereinsteiger, Coaches, Trainer, Berater und alle die mit Menschen arbeiten**

**Inhalt**



**Die Uhr tickt...**

Einige Beispiele von Symptomen:

Antriebslosigkeit, Erschöpfungszustände, Motivationsverlust, Schwächung des Kurzzeitgedächtnisses, Kopfschmerzen, Migräne, anhaltende Schmerzen in den Bindegewebe (Fibromyalgie), Aufmerksamkeitsverlust, Sprach- und Koordinations- Schlaf- und Ess-Störungen, usw.

Beeinträchtigungen, Funktionsstörungen und oft auch Schmerzen werden beschrieben - messbar sind Veränderungen an Hormonen und Botenstoffen wie Cortisol, Adrenalin und von Neurotransmittern. Bei Burnout können sich auch zwei wichtige Zustände im Körper verändern: Schlaf-Wachrhythmus.



#### Weitere Infos:

**Dauer** 3 Tage

**Max. 10 Teilnehmer**

**Einzelpreis:** 1 490.-€

#### Im Paket mit Modul 1 erhältst Du:

4 Tage Modul 1: 1 990.-€

3 Tage Modul 3: 1 490.-€

Zusatzpaket Basic: 990.-€

**Gesamt:** 4 470.-€

**Deine Leistung:** 3 350.-€

**= Ersparnis 1 120.-€**

**= 25%**

Alle Preise sind inkl. 19% MwSt.

## Ziele & Vorteile

- Du erlernst die verschiedenen Facetten und Symptome von Stress und des Burnout Syndroms aus einer völlig anderen Perspektive
- Du erfährst, wie Du mit einfachen Methoden einem Menschen Hilfestellung geben kannst im Rahmen eines Coachings
- Du analysierst Blockaden und Verhaltensmuster aus der Vergangenheit
- Du lernst einige Entspannungs- und Meditationsmethoden und deren Besonderheiten kennen, Du kannst jede testen mit den Praxisübungen
- Du erlernst die geschützte und einzigartige powerbrain Methode EMT (Eye Movement Tracking) zur nachhaltigen Angst- und Blockaden Lösung, Du übst EMT
- Du bekommst Thorndike's Methodik der bipolaren Handlungsprinzipien mit Analyse dessen
- Du bist in der Lage, Menschen in diesen schwierigen Situationen zu helfen ohne medizinisch einzugreifen
- Du kannst nach der Ausbildung sofort eigene Workshops durchführen anhand des Konzeptes und der Unterlagen, z.B. Das A&O der Gesundheitsförderung, Stress Prävention für Unternehmen
- Du hast Spaß dabei
- Du verdienst Geld und baust Dir evtl. einen beruflichen Existenz auf
- Du weißt, wie dem Burnout vorzubeugen ist
- Du kannst Dir dann auch selbst helfen und bekommst eine Anleitung der Hilfe zur Selbsthilfe
- Du profitierst von der Erfahrung der Ausbilder mit vielen praktischen Beispielen

## Referenten und Ausbilder Dagmar & Sepp Spreitzer



Gesellschafter und Geschäftsführer der powerbrain GmbH,  
Institut für angewandte Mentalstrategie

**powerbrain**<sup>®</sup>  
institut für angewandte mentalstrategie



Powerbrain GmbH  
Institut für angewandte Mentalstrategie

Dominikus Käser Str. 28  
85391 Allershausen

Telefon: +49 8166 990311

E-Mail:  
sepp.spreitzer@powerbrain-institut.de

MEHR INFOS, TERMINE USW.  
[www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)