

## Wenn die Zeit zu schnell läuft - kann sich die innere Mitte verlieren

Wenn Begriffe wie *hohes Engagement, Stress, Erschöpfung, chronische Müdigkeit* oder auch *Rückzug* bereits in Gedanken, Sprache und Handlungen verankert sind, kommen die eigenen Bedürfnisse oft zu kurz.

An diesem Tagesworkshop werden auf kreative Weise Strategien für ein Gegenwirken angegangen, wobei das Bewusstsein auf einen sorgfältigen Umgang mit den vorhandenen Ressourcen geschult wird.

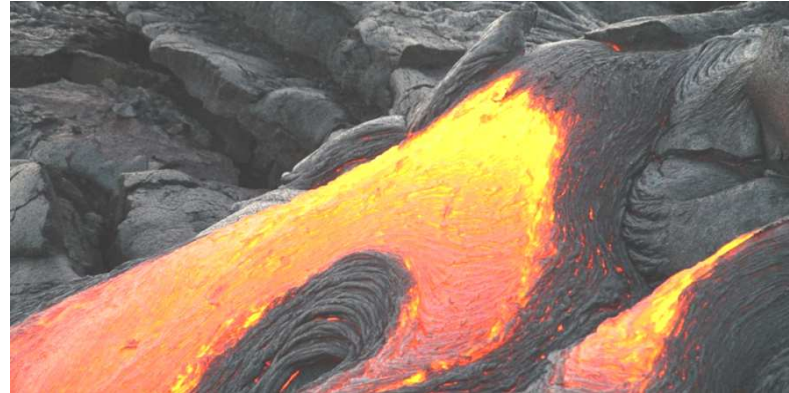
Mit verschiedenen Anleitungen und unter maltherapeutischer Begleitung werden einige Möglichkeiten für einen ersten Schritt in eine andere Richtung aufgezeigt. Mit dem Ziel, etwas zu verändern; Ressourcen zu erkennen und diese gezielt zu nutzen.

### Inhalt und Ziel

- Stress- und Burnout-Symptome erfassen
- Bewusstwerden der Herausforderungen im Alltag
- eigene Grenzen erkennen und definieren
- Ressourcen und Handlungsspielräumen Platz verschaffen
- Präventivmassnahmen finden und Stresssymptomen entgegenwirken

## Workshop

# Burnout- und Erschöpfungssymptome abwenden



### Zielgruppe

Berufs- und Familienpersonen sowie alle, die auf verschiedenen Ebenen stark gefordert sind und sich mit der Auswirkung von positiven und negativen Stressfaktoren auseinandersetzen wollen.

- es sind keine maltechnischen Kenntnisse erforderlich

## Zeit / Datum

Der Workshop findet jeweils an einem Samstag von 09:30 bis ca. 16:00 Uhr statt.

Die aktuellen Daten sind auf [www.farben-froh.ch](http://www.farben-froh.ch) aufgeschaltet oder werden gerne auf Anfrage bekannt gegeben.

## Ort

Atelier farbenfroh, Elisabethenstrasse 16,  
8004 Zürich

## Kursform

Kleingruppe mit max. 4 Personen; es wird mit Gesprächen, Entspannungsübungen und mit Malen am Thema gearbeitet. Zudem wird für den Erfahrungsaustausch genügend Zeit eingeräumt.

## Kosten

CHF 240.00 pro Person inkl. Material und Getränke (das Mittagessen wird individuell bezahlt)

## Kursleitung

Sandra Schindler  
dipl. Mal- und Kunsttherapeutin / Burnout-Mentorin

## Kontakt und Anmeldung

Sandra Schindler  
[info@farben-froh.ch](mailto:info@farben-froh.ch) oder 079 655 29 18  
[www.farben-froh.ch](http://www.farben-froh.ch)

