Gruppenleitung und Moderation

Tilo Rust

Burnout Berater, Verhaltenstherapeut (REVT), Stressmanagement-Trainer.

„Ich bin dabei, inspiriere, moderiere, destilliere, und darf mich zurücknehmen. Es geht um die Teilnehmer und deren Erfahrungen. Mein eigener Burnout und die Zeit danach lassen mich verstehen, was in den anderen Männern vor sich geht."

Ort & Termin

Unsere Männergruppe Burnout trifft sich 14-tägig Montagabends um 19:00 Uhr für ca. 2 Stunden in den Räumlichkeiten der Burnout Beratung Mannheim.

Kosten: 20,00 Euro (incl. MWSt.) / Teilnehmer / Treffen

Die nächsten Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder erfragen Sie im direkten Kontakt. Um eine Anmeldung wird gebeten.

BOB Burnout Beratung Mannheim

BURNOUT BERATUNG MANNHEIM

Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
Festnetz: 0621-85451049
Email: kontakt@burnout-beratung-mannheim.de
www.burnout-beratung-mannheim.de

BOB Burnout Beratung Mannheim

Offene

Männergruppe Burnout

Männer denken anders als Frauen, Männer fühlen anders als Frauen, Männer kommunizieren anders als Frauen.
Nur Männer können Männer verstehen.

Zielgruppe Männer

Die Erfahrung zeigt, dass Männer in Ihrem Alltag wenig Raum für einen offenen und intimen Austausch unter Männern zu den verschiedensten Themen ihrer emotionalen, seelischen und körperlichen Gesundheit finden. Dabei ist es gerade dieser Austausch unter Männern, der eine starke Ressource und Unterstützung in der Bewältigung individueller Herausforderungen ist.

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, mit einer angeleiteten Gruppe zum Thema Burnout einen geschützten Raum zu öffnen und damit Männern die Gelegenheit zu bieten mit anderen Betroffenen zu diesem relevanten Thema in Kontakt zu kommen.

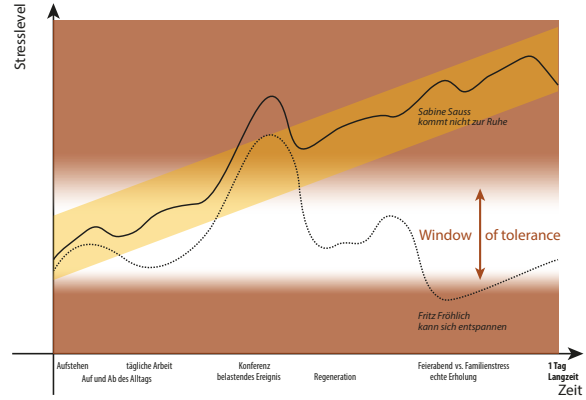
Thema: Burnout

Der Weg in einen Erschöpfungszustand (Burnout) ist ein schleichender Prozess mit Energieverzehr auf emotionaler, körperlicher und geistiger Ebene. Ursächlich hierfür sind andauernder Stress und die Verdrängung persönlicher Bedürfnisse.

Zur Prävention ist es daher essentiell, die individuellen Gegebenheiten zu berücksichtigen. Nachhaltige Burnout Prävention setzt deshalb auf Ganzheitlichkeit. Die physiologischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Bereiche des Betroffenen müssen beleuchtet werden. Das Aufdecken und Aktivieren persönlicher Ressourcen ist in diesem Prozess von zentraler Bedeutung.

Methode und Ablauf

Unsere Gruppe von 4 bis 12 Teilnehmern versteht sich als angeleitete, offene Männergruppe mit Übungen, Impulsen und Gesprächsrunden.



Ein Thema aus der Männergruppe:
Window of Tolerance – wieviel Stress vertragen wir

Nach einem kurzen Kennenlernen erfolgt ein Impulsvortrag, der in das Thema des Abends einführt. Die anschließende Diskussion lebt von den Beiträgen und eigenen Erfahrungen der Teilnehmer. Erkenntnisse werden herausgearbeitet und vertieft. Schließlich erfolgt eine Zusammenfassung, die als Brücke in den Alltag verstanden werden kann, sowie ein Blitzlicht des persönlichen Erlebens als Abschluss.

Je nach Wunsch ergänzen Entspannungsübungen und Coachingeinheiten den Abend.