Psychische Gesundheit
in der Arbeitswelt

Burfeind | Beratung

Online Workshop

» Unerwartetes meistern «
Resilient in der Krise

Resilienz ist
mein Leben aktiv zu gestalten,
statt passiv zu erleiden.

RESILIENT IN DER KRISE

KURZBESCHREIBUNG

Seit März 2020 steht die Welt Kopf. Tägliche Nachrichten und viele persönliche Gespräche drehen sich um das Corona-Virus, den Lockdown und schrittweise Öffnungen. Unser Privatleben ist massiv eingeschränkt, Arbeiten hat sich verändert und es ist kein Ende abzusehen.

Krisen, persönliche, gesellschaftliche oder globale, verunsichern unser Bedürfnis nach Planbarkeit und Sicherheit. Gleichzeitig wird es allmählich – mal mehr, mal weniger – schwer, durchzuhalten. Das Leben zu Hause hat sich verdichtet, Treffen unter Freunden liegt auf Eis, Familienbesuche sind erschwert, Begegnungen am Arbeitsplatz leiden, und Teilhabe an einem öffentlichen Leben gibt es kaum.

In diesem Kurzworkshop möchte ich mit Ihnen in den Austausch über das kommen, was Sie in der Krisenzeit belastet. Und gemeinsam mit Ihnen möchte ich Erfahrungen und Gedanken aus dem Lockdown sammeln, sortieren und Sie und uns dabei unterstützen, das Belastende zu bewältigen und das Gute für die Zeit danach zu behalten.

Was erwartet Sie in dem Kurzworkshop: Etwas Theorie-Input zum Nachdenken und Austausch über das Erleben in der Pandemie-Situation.

INHALTE

- Mein Umgang mit Welt und Natur
- Was erschöpft in der Pandemiesituation
- Wie bleibe ich in der Krise gesund und aktiv
- Was möchte ich für die Zeit danach erhalten

DAUER

90 Minuten

KONTAKT

Carsten Burfeind, M.A.
Burfeind | Beratung
Heidenheimer Str. 5 | 13467 Berlin
Tel.: 030 5321 3993 | Mail: info@burfeind-beratung.de
www.burfeind-beratung.de

© 2021 Burfeind | Beratung