



Von Burnout zu Lebensfreude – Ressourcen stärken in Dijon

Kurzbeschreibung

Das fünftägige Bildungsurlaub-Seminar findet in Dijon, Burgund statt – einer Region, die für ihre sanften Weinberge, historischen Städte und ihre besondere Lebensart bekannt ist. Abseits des Arbeitsalltags entsteht hier der Raum, um Stressmuster zu erkennen, wirkungsvoll vorzubeugen und die Freude am Leben neu zu entdecken.

Vormittags stehen fundierte psychologische Inputs und Reflexion im Seminarraum im Vordergrund, nachmittags fördern leichte Naturerlebnisse, achtsame Bewegung und kreative Methoden die Regeneration.

So verbindet das Seminar wirksame Strategien der Burnout-Prävention mit Impulsen für mehr Lebensfreude und Gelassenheit im Beruf.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an:

Berufstätige aller Branchen, die ihre Gesundheit schützen und ihre Leistungsfähigkeit erhalten wollen.

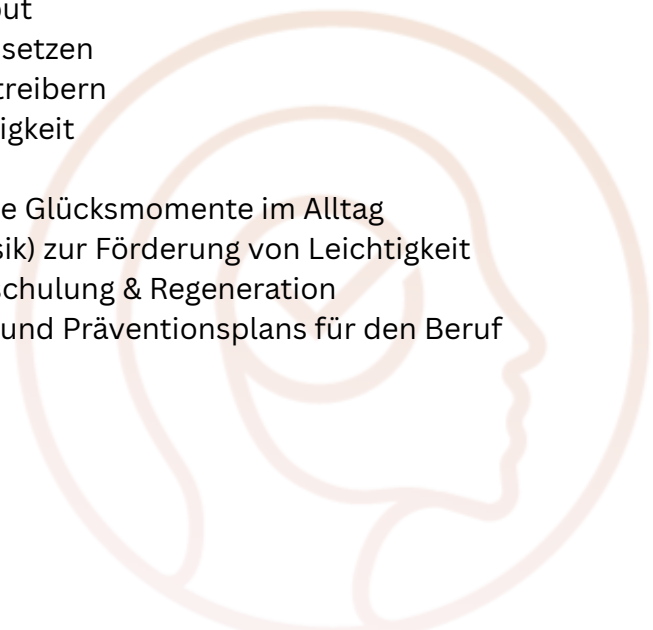
Menschen, die Strategien der Burnout-Prävention kennenlernen und gleichzeitig ihre Lebensfreude im Alltag stärken möchten.

Fachkräfte, die Impulse für Resilienz und Motivation auch in ihre beruflichen Kontexte (z. B. Teams, Klient:innen, Patient:innen) übertragen möchten.

(Bereitschaft zur Selbsterfahrung erwünscht)

Inhalte

- Psychologische Grundlagen von Stress & Burnout
- Frühwarnzeichen erkennen & gesunde Grenzen setzen
- „Von Pflicht zu Freude“ – Arbeit mit inneren Antreibern
- Achtsamkeitsübungen für Präsenz & Genussfähigkeit
- Atem- und Bewegungstraining für Vitalität
- Ressourcenübungen: Dankbarkeit, Humor, kleine Glücksmomente im Alltag
- Kreative Methoden (z. B. Malen, Schreiben, Musik) zur Förderung von Leichtigkeit
- Naturerfahrungen in Burgund: Wahrnehmungsschulung & Regeneration
- Entwicklung eines individuellen Lebensfreude- und Präventionsplans für den Beruf



Jaleh Pourmansour



Dipl.-Psychologin

Methoden

Fachliche Inputs & Reflexion
Gruppenarbeit & Austausch
Naturerfahrungen in der Umgebung Dijons
Achtsamkeits- und Atemübungen
Kreative Methoden (Malen, Schreiben, Humorübungen)
Entwicklung eines persönlichen Lebensfreude-Plans

Organisatorisches

Termin: 18.05.2026 - 22.05.2026
Preis: 550 € (Unterricht, Materialien, Organisation – ohne Unterkunft/Verpflegung)
Dauer/Umfang: 5 Tage, 40 Unterrichtseinheiten (à 45 Min), täglich 8 UE
Teilnehmerzahl: mind. 4, max. 10 Personen

Hinweis

Ausflüge/ Transport/ gemeinsame Aktivitäten/ Unterbringung / Verpflegung sind **nicht** im Preis **enthalten**.

Auf Wunsch wird Ihnen bei der Anmeldung eine Unterkunftsliste zugesendet.

Mahlzeiten in Eigenregie, gemeinsames Kochen/Einkehren möglich.

