



Verein für Familienbegleitung
Institut für Bildungsmanagement

Unabhängig * Interkulturell * Überregional
* Generationenübergreifend * Gemeinnützig
* Familie als Gesamtheit aller Menschen



Projektbericht vom Seminar

„Sinnvoll leben – Burnout Vorbeugung einmal anders“

am 19. 3. 2011 in Wr. Neustadt, Neuklostergasse 1

Einladungstext:

Sinnvoll leben -
Burnout-Vorbeugung einmal anders!

- Genießen können statt Konsumzwang
- Zufriedenheit mit sich statt Schönheitswahn
- Begeisterung statt Arbeitsfrust
- Erfüllung statt Selbstverwirklichung um jeden Preis
- Energie und Kreativität statt Karrieresucht
- Gelebte Spiritualität statt Esoterikboom
- Perspektivenwechsel statt Starren auf Unveränderbares
- Mut, neue Dinge anzugehen statt Kraft für alte Kränkungen und Lebensmuster zu verschwenden

Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg machen, den Mehrwert in unserem Leben zu entdecken und folgenden Fragen nachzugehen:

- Ø Wofür lohnt sich Veränderung?
- Ø Wofür lohnt sich Engagement?
- Ø Wofür lohnt es sich, zu kämpfen und Lebenskrisen zu überwinden?
- Ø Wofür lohnt es sich, zu leben?

Wegweiser werden u.a. Texte von Viktor E. Frankl sein.



Verein für Familienbegleitung
Institut für Bildungsmanagement

Unabhängig * Interkulturell * Überregional
* Generationenübergreifend * Gemeinnützig
* Familie als Gesamtheit aller Menschen



Leitung:

Mag.a phil. Gerlinde Grübl-Schößwender

Lebens- u. Sozialberaterin, Bildungswissenschaftlerin, Absolventin d.

Lehranstalt f. pastorale Berufe,

Dipl. Erwachsenenbildnerin.

Mehr Information: <http://www.lebensbegleitung.at>

Termin: 19. März 2011 von 10:00 – 17:00 Uhr

Veranstalter: Institut für Bildungsmanagement des
Vereins für Familienbegleitung in Zusammenarbeit mit der Pfarre Neukloster

Ort:

Veranstaltungsräume der Pfarre Neukloster,
Neuklostergasse 1, 2700 Wr. Neustadt

Teilnahmebeitrag: 36,-- Euro

32,-- Euro für Mitglieder des Vereins
für Familienbegleitung



Anmeldung: office@institut-bildungsmanagement.at oder

Tel.: 0664 264 53 54

Am Samstag, den 19.3. 2011 fand in den Veranstaltungsräumen der Pfarre Neukloster, Neuklostergasse 1 das mit 14 Teilnehmer/innen ausgebuchte Seminar „Sinnvoll leben – Burnout Vorbeugung einmal anders“ unter der Leitung von Mag. Gerlinde Grübl-Schößwender statt.

Seminarbegleiterin und damit zuständig für die Organisation und das leibliche Wohl war Frau Gabriela Krajnik aus Wiener Neustadt. Sie bekam von den Teilnehmer/innen und der Seminarleitung sehr positive Rückmeldungen.

Rückmeldungen zum Seminar:

- Kompetenter, humorvoller Vortrag,
- angenehmes Klima,
- die Offenheit der Teilnehmer und die Präsentationen und Darstellungen der Vortragenden hat mir gut gefallen,
- der Aufbau, die Inhalte des Seminars, die Art der Vortragenden hat mir sehr gut gefallen,



Verein für Familienbegleitung
Institut für Bildungsmanagement

Unabhängig * Interkulturell * Überregional
* Generationenübergreifend * Gemeinnützig
* Familie als Gesamtheit aller Menschen

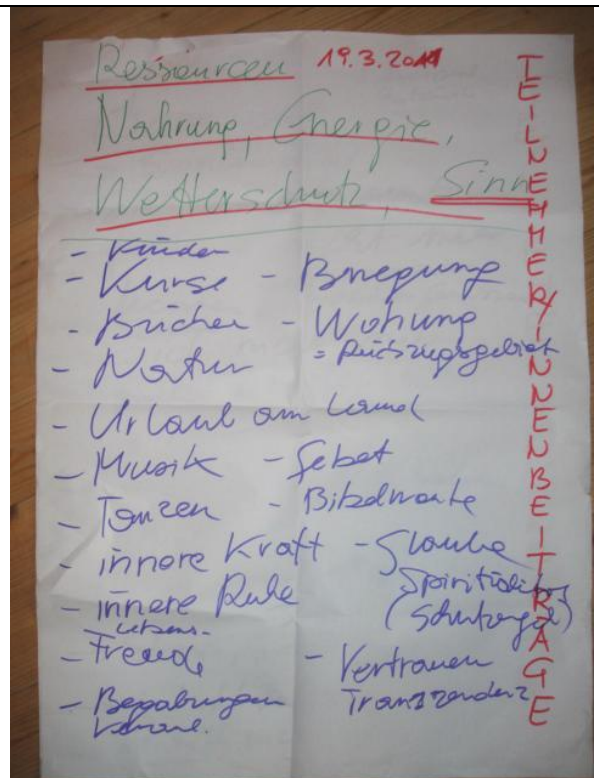
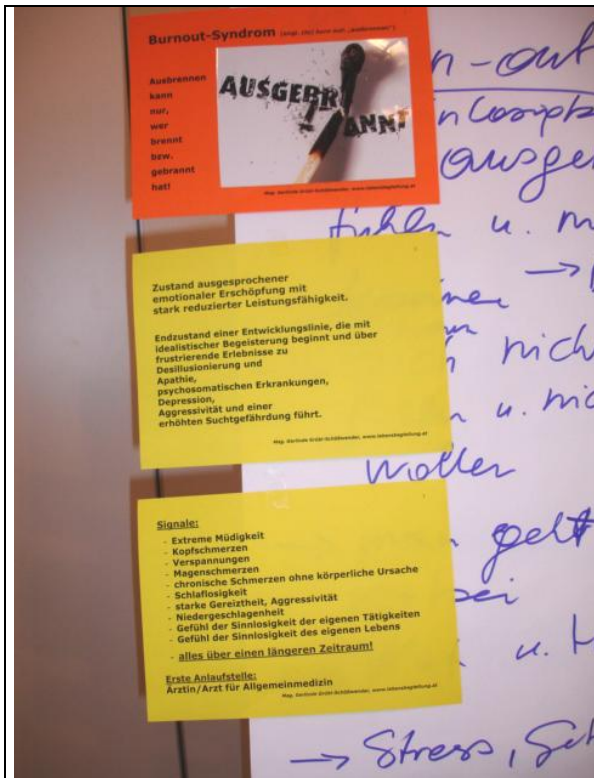
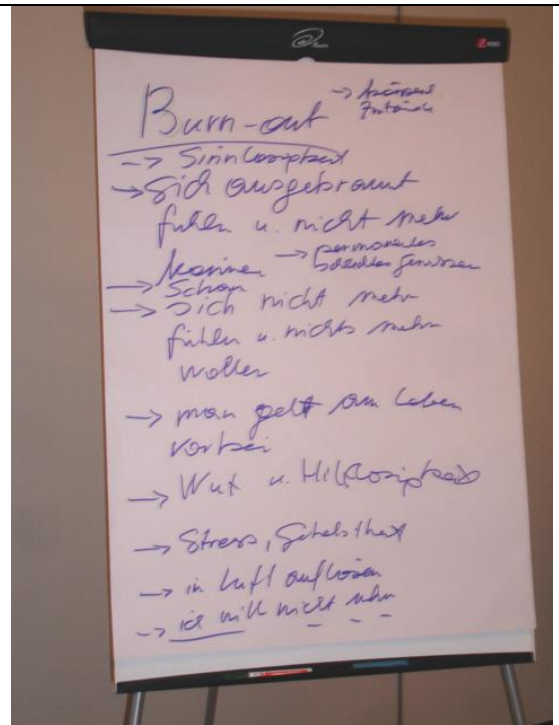
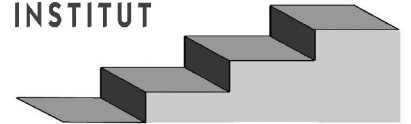


- immer eine Empfehlung wert,
- der Inhalt und Aufbau, die lebendige Gruppe, die liebevolle Führung und die vielen Gelegenheiten zu lachen hat mir sehr gut gefallen,
- dass man zu nichts gedrängt wird, hat mir gut gefallen.
- Danke für diesen Tag, aus dem ich gestärkt und fröhlich in die Zukunft schaue - sehr gutes Konzept und humorvoll,
- würde gerne wieder ein Seminar machen,
- in einer guten Gruppe zu sitzen, zu hören und für sich selbst etwas mitnehmen zu können.
- Danke, war heute zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

Die Nachfrage nach dem Seminar war so groß, dass eine Interessent/innenliste eröffnet wurde.

Sollte jemand Interesse an diesem Thema haben, bitte eine E-mail-Nachricht an office@institut-bildungsmanagement.at. Vielen Dank!







19.3.2011 → persönliches Protokoll

Burn-out

- Sinnlosigkeit
- sich ausgebrannt fühlen u. nicht mehr können → permanentes schlechtes Gewissen
- schon
- sich nicht mehr fühlen u. nichts mehr wollen
- man geht am Leben vorbei
- Wut u. Hilflosigkeit
- Stress, Schelstheit
- in Luft auflösen
- ich will nicht mehr

TEILNEHMER-UNTERBEITRÄGE

19.3.2011

Grenzen setzen → Wofür?

- Schutz
- Freiheit für (meine)
- Privatleben
- Energieverbrauch
- ...
- ...
- ...

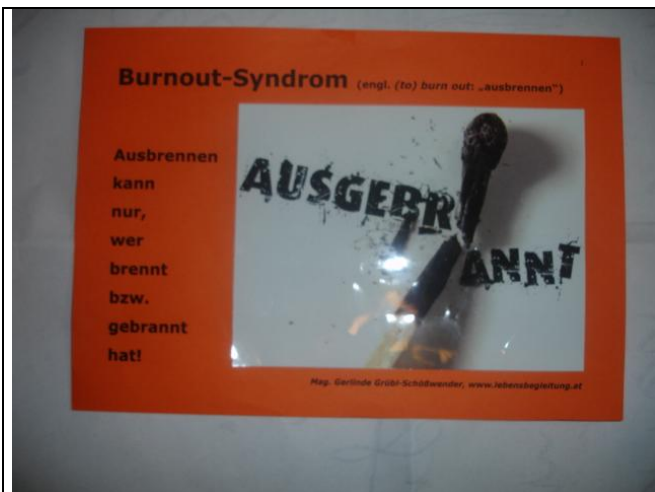
· gesellschaftl. Normen · Kirchen · Sitimann

- LIBERICH

- ICH

Trieb- ES

Excurs - Psychoanal.

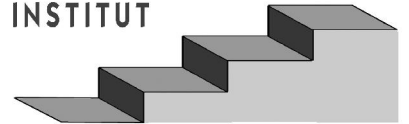




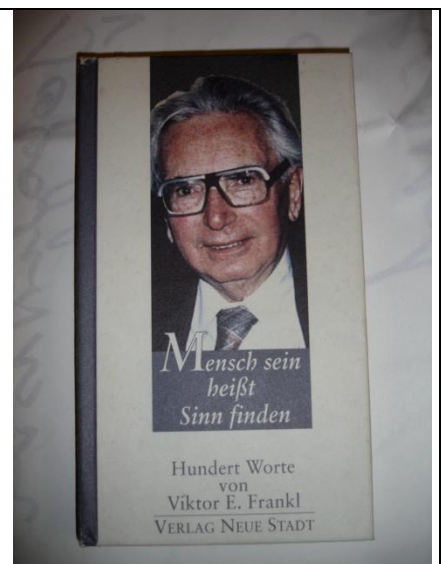
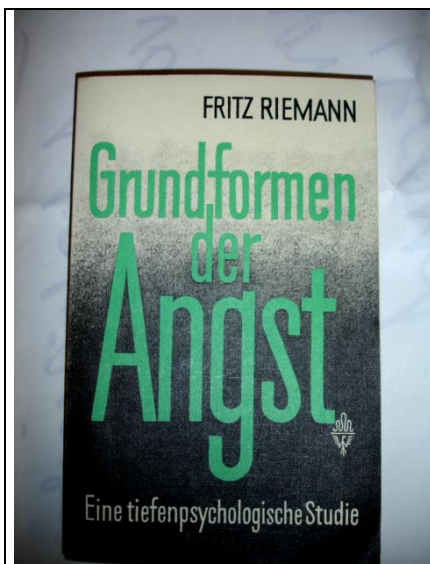
Verein für Familienbegleitung
Institut für Bildungsmanagement

Unabhängig * Interkulturell * Überregional
* Generationenübergreifend * Gemeinnützig
* Familie als Gesamtheit aller Menschen

INSTITUT



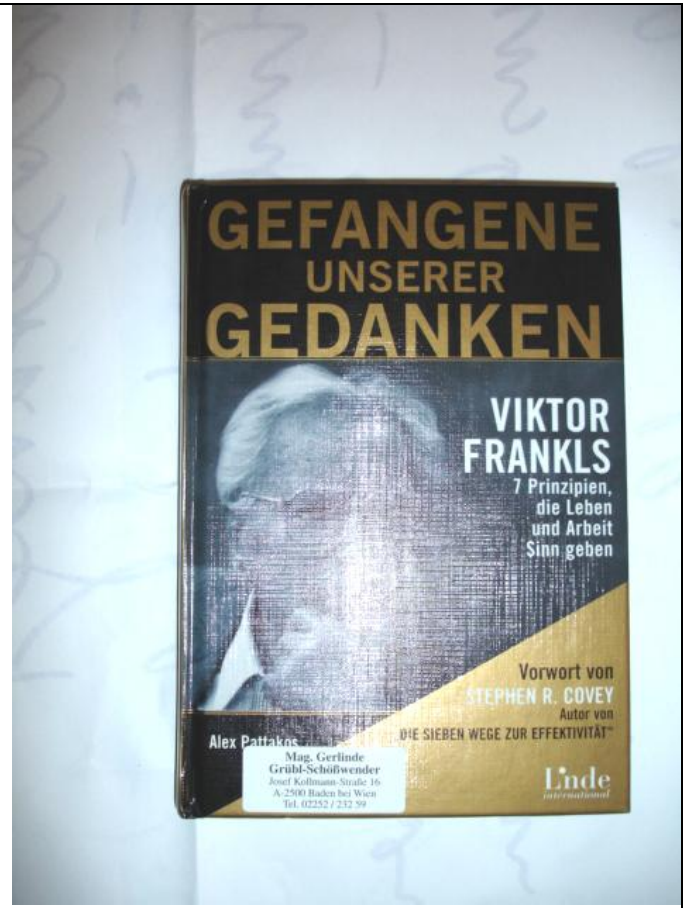
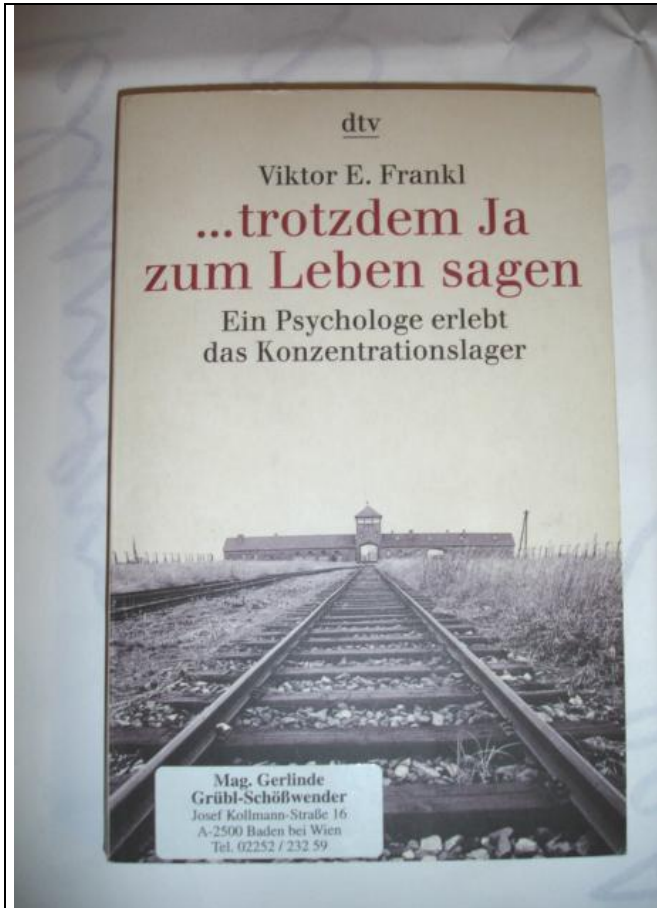
BILDUNGSMANAGEMENT





Verein für Familienbegleitung
Institut für Bildungsmanagement

Unabhängig * Interkulturell * Überregional
* Generationenübergreifend * Gemeinnützig
* Familie als Gesamtheit aller Menschen



Texte von Viktor E. Frankl:

Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass etwas einen Menschen mehr befähigt, subjektive Beschwerden und objektive Schwierigkeiten zu ertragen oder zu überwinden, als das Gefühl, eine Aufgabe zu haben – eine Mission.

Wollen wir ein Brücke schlagen von Mensch zu Mensch – und dies gilt auch von einer Brücke des Erkennens und Verstehens – so müssen die Brückenköpfe eben nicht die Köpfe, sondern die Herzen sein.