

Andrea Stemberger

BURNOUT PROPHYLAXE



SELBSTERFAHRUNG
PERSÖNLICHES WACHSTUM

● **Anreise mit der Bahn**

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern: +49-8856-81844 oder +49-8856-2270

● **Anreise mit dem Auto**

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Unter-aurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wälder und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



Stand: 18.10.2018

- **ZIST ist** ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland und Heimat der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.
- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.
- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten sowie zu Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**
 Telefon **+49-8856-93690**
 Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
 und 14.00 – 15.30 Uhr
 Do. bis 18.00 Uhr

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook

BURNOUT PROPHYLAXE

● TERMIN & PREIS

**Mo., 20.5., 18.30 h –
Mi., 22.5.19, 14.00 h**

Kursgebühr 225 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 190537

● Hinweis

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine finanzielle Unterstützung für Workshops zur Selbsterfahrung durch den *ZIST Förderverein e. V.* möglich ist. Bitte wenden Sie sich im Bedarfsfall an Heike Brandt-Frederiks im ZIST Büro.

● KURSBESCHREIBUNG

Sie stehen unter hohem Druck? Fight, Flight oder Freeze – das sind Ihre instinktiven Überlebensmechanismen, die bei zu viel Stress die Vorherrschaft übernehmen und unsere Fähigkeit zur Selbststeuerung einschränken: Der Umgang mit persönlichen Herausforderungen, mit Stress-Zeiten und Krisen bringt uns an die Grenzen unserer Belastbarkeit – und manchmal gar darüber hinaus. Wir spüren schmerzlich den Verlust eines ausgeglichenen Lebensgefühls. Zudem haben wir durch individuelle Erlebnisse und Lebensumstände seit unserer Geburt Strategien und Überzeugungen entwickelt, die nun zur Falle werden können.

Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und in Ihrer Fähigkeit ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Die individuelle Ausgewogenheit von Psyche, Körper und sozialem Umfeld ermöglicht es Ihnen, (wieder) Lebenslust und Tatkraft zu fühlen. Sie lernen, Ihre Ressourcen wahrzunehmen und Sie finden Ihre eigenen Lösungen für belastende Situationen.

Im Fokus stehen dabei

- Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge,
- das Erarbeiten Ihres persönlichen Wertesystems, dessen Entfaltung und Umsetzung,
- die Integration des für Sie Wesentlichen in Ihrer Entscheidung.

Wir erarbeiten die Quellen des Lebensmutes und der Schaffensfreude mit Methoden aus der Hakomi-Therapie, der MotivStrukturAnalyse (MSA) und der RCS-Methode von Jon Eisman.

● BIOGRAFIE



Andrea Stemberger, Dipl.-Ing., geb. 1963, ist Coach in eigener Praxis. Ausgebildet in erfahrungsorientierter Körperpsychotherapie (Hakomi), Potentialorientiertes Coaching, der Integrativen Aquatischen Traumaarbeit und der Aquatischen Körperarbeit sowie in Motivationsanalyse, baut sie ihr Coaching für Einzelkunden und Teams in achtsamer und empathischer Haltung auf. Andrea Stemberger ist Ausbilderin für das *Reiss Profile* und Seminarleiterin zu Themen der Potentialentfaltung.

www.stemberger.net