

Anmeldebogen Coaching-Paket

BURNOUT CHECKUP UND SELBSTHILFE

Informationen zum Coaching Paket

Coachings im Rahmen von "Coaching-Pakete" sollen einen Impuls geben, damit Prozesse wieder in Gang kommen und Veränderung besser gelingt. Also Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Pakete **ersetzen keine ärztliche Behandlung oder eine Psychotherapie** und beinhalten auch keine diagnostische Abklärung. Wenn Sie körperlich krank sind oder eine psychische Erkrankung haben, dann sind Arzt oder Psychotherapeut die indizierten Primärbehandler und ein "Coaching-Paket" ist vielleicht eine gute Ergänzung.

Das Coaching Paket soll ein kompakter, effizienter und auf Sie zugeschnittener Einstieg in ein Themengebiet sein. Es ist vom Umfang her definiert. Anpassungen an die Bedürfnisse des Teilnehmers sind möglich. Die Zeit und Kosten sind fix.

Die Bezahlung des Coaching Paketes erfolgt durch Vorabüberweisung oder durch Bezahlung zu Anfang des ersten Termins. Der Teilnehmer erhält am Ende der Zusammenarbeit eine Rechnung über die geleistete Zahlung.

Bei diesem Paket muss Ihre Selbststeuerungsfähigkeit noch gegeben sein. Fortgeschrittene Stadien von Burnout oder Depression sind für das Paket als Alleinbehandlung nicht geeignet.

Inhalte und Ablauf „ Burnout Checkup und Selbsthilfe “

1./2. Stunde (120 Minuten)

- Erfassung der Ist-Situation und der Belastungsfaktoren.
- Verständnis und Verlauf eines Burnout Prozesses.
- Besprechung erster konkreter Lösungsstrategien .
- Planung von Experimenten bis zur nächsten Stunde.

3./4. Stunde (120 Minuten)

- Weitere Techniken, Strategien und Handlungsfelder für Ihre Situation.

5. Stunde (60 Minuten)

- Planung nächster Schritte zur Burnout Prävention bzw. Verbesserung der Situation.
- Buchempfehlungen zum Thema Burnout.

Dauer / Kosten 5 Stunden / Kosten 500 EUR

Vor-/Name: **x** _____

Straße: **x** _____

PLZ / Ort: **x** _____

Ort, Datum: **x** _____

Unterschrift: **x** _____

Regelungen zum Datenschutz siehe Anhang.