



# Bildungsurlaub

## Stressbewältigung und Burn-Out-Prophylaxe

**Termine: 25.-29.11.2019**

Wer professionell mit Menschen arbeitet, weiß, wie unerlässlich Fähigkeiten wie Empathie, Fantasie, Kreativität aber auch ein sicheres Auftreten, Führungsqualitäten, die eigene Ausstrahlung und Authentizität sind.

Dabei wird unser Arbeitsalltag in den letzten Jahren immer anspruchsvoller, die Anforderungen und Fallzahlen höher, das Klientel schwieriger, die Zeiten knapper bemessen.

Umso wichtiger ist es für den Arbeitnehmer, sich selbst zu schützen, zu stärken und einen wertschätzenden Umgang mit den eigenen Ressourcen sowie die Kompensation von Stress und Zeitdruck zu schulen.

Diese innovative Art der Weiterbildung bietet eine Chance, sich auch in unbewussten Bereichen zu hinterfragen und weiter zu entwickeln, ohne sich bloßstellen zu müssen.



Hierfür wird das unverfälschte Feedback der Pferde genutzt, die sensibel insbesondere auf die Körpersprache des Menschen reagieren. Diese wird vom Pferd unmittelbar gespiegelt, in Videoanalysen aufbereitet und bearbeitet.

Im Umgang und gezielten praktischen Übungen unterstützen die Pferde bei Sequenzen der Atem- und Körperarbeit, mentalen Techniken zur Stärkung und inneren Reinigung und zur Unterstützung im Umgang mit Druck, Stress und Konflikten.

**An und mit den Tieren lernen die Teilnehmer Methoden, die später mit minimalem Zeitaufwand maximal nutzbringend im Arbeitsalltag anwendbar sind.**

zur:

- Entstressung
- Burn Out Prophylaxe
- Erweiterung der Konfliktfähigkeit

### **Voraussetzungen:**

Dieser Kurs ist geeignet für Reiter und Nichtreiter. Sie profitieren von den Inhalten, ob Sie bereits vom Pferdevirus infiziert sind oder nicht.

STEPHANIE  
OSTENDORF

[www.ostendorf-seminare.de](http://www.ostendorf-seminare.de)



## Referentin:

### **Stephanie Ostendorf**

Diplom-Pädagogin, Zus. Psychomotorik,  
Fachübungsleiterin Voltigieren, Tierkommunikatorin



## Weitere Infos unter:

<http://www.seminar-bauernhof.de/stressbewaeltigung-und-burnout-prophylaxe.html>

## Anmeldungen:

Reiter- und Erlebnisbauernhof Groß Briesen GmbH,  
Geschäftsführerin Sabine Opitz-Wieben  
Kietz 11 - 14806 Belzig OT Groß Briesen  
Telefon 033846 41673 - Telefax 033846 90099  
Email: [info@reiterhof-gross-briesen.de](mailto:info@reiterhof-gross-briesen.de)