



**Monika Petersen** Supervisorin (DGSv)  
Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin  
Diplom-Sozialpädagogin  
Psychodramaleiterin

Mit dem Blick von außen auf Sie als Individuum und Ihr Arbeitsfeld ermögliche ich einen Perspektivwechsel, der Veränderungsprozesse in Gang setzen und innere und äußere Konflikte entschärfen kann.

Mein fachliches Handeln ist systemisch orientiert und ich interveniere gerne mit Inszenierungen und psychodramatischen Aufstellungen.

[www.supervision-petersen.de](http://www.supervision-petersen.de)



**Helga Fritsch** Heilpraktikerin  
Biodynamische Körperpsychotherapie  
Meridianenergie-Klopftechniken  
Hypnose-therapie

Die Grundlage für eine gute Selbstfürsorge ist eine wohlwollende, freundschaftliche Beziehung zu sich selbst und zum eigenen Körper.

Diese Verbindung und Kommunikation zu stärken, Blockaden zu lösen, Selbstannahme zu fördern, physische und psychische Kraft wieder zu gewinnen – darum geht es mir.

Meine Arbeitsweise ist individuell ausgerichtet an den Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten des einzelnen Menschen.

[www.ganzheitliche-therapie-fritsch.de](http://www.ganzheitliche-therapie-fritsch.de)

## Und wo bleibe ich...? Selbstfürsorge und Burnoutprävention

Monika Petersen & Helga Fritsch

**Sie mögen Ihren Beruf, sind kompetent, engagiert und verantwortungsvoll?**

**... und**

**Sie kennen auch das Gefühl von Erschöpfung, nicht mehr entspannen und genießen zu können?**

**Wir** unterstützen Sie dabei, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen oder wieder zu finden und sie in einem ausgewogenen Verhältnis für sich persönlich und Ihre Arbeit zu nutzen.

**So tragen Sie zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei.**

**Sie** werden dabei auch die Stolpersteine entdecken und die kleinen und großen Fallen, in die wir immer wieder hinein tappen, die uns unsere Energien nehmen und uns zum Ausbrennen bringen.

Während des Seminars werden Sie neue Ideen, Anregungen und Erkenntnisse gewinnen, die Sie leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren können und die Sie spürbar entlasten werden.

**Was Sie von diesem Seminar erwarten können:**

Sie werden zu **einer realistischen Einschätzung** Ihrer eigenen Situation kommen.

**Sie erfahren:**

- welche Auswirkungen Stress haben kann, was die **potentiellen Risikofaktoren** und was erste **Anzeichen vom Burnout** sind
- wie Sie **Schutz- und Distanzierungsmöglichkeiten** entwickeln können
- und erarbeiten für sich **passgenaue individuelle Umgangsformen** mit beruflichen und privaten Belastungen
- wie Sie **Selbstfürsorge** als Bestandteil Ihres Arbeitsprozesses **integrieren** können

**Seminarmethoden:**

- **Vortrag, Gruppen- und Einzelarbeit**
- **Übungen** mit Elementen aus dem Psychodrama, Entspannungs- und verschiedenen körperorientierten Verfahren

Dieses Seminar bieten wir regelmäßig zu festen Terminen an.

Sie können es auch individuell auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten als betriebsinternes Seminar buchen.

**Die meisten Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an dem Seminar.**

**Information und Anmeldung:**

**Monika Petersen, Tel.: 040 / 86 64 25 83**  
info@supervision-petersen.de

**Helga Fritsch, Tel.: 040 / 68 26 76 28**  
praxis@ganzheitliche-therapie-fritsch.de