

Mein Name ist **Alexander Tomiczek**.

Seit mehr als 10 Jahren beschäftige ich mich mit der Entwicklung wachsender Belastung und Auswirkungen auf Menschen und auf unsere Gesellschaft.



Verursacht wurde dieses starke Interesse durch meine persönliche Erfahrung mit Burnout und dem Problem, wirksame Hilfe zu erhalten. Meine Suche nach Unterstützung führte mich zu umfangreichen Forschungen über die Ursachen von Burnout. Die Erkenntnisse konnte ich anschließend als angestellte Führungskraft, mehrere Jahre in der Praxis umsetzen und weiterentwickeln.

Diese Erfahrungen und meine Qualifikationen als Berufs- und Ausbildungspädagoge, Systemischer Organisationsentwickler sowie Meditations- und Entspannungslehrer bilden den Rahmen für die folgenden Angebote.

(mehr Informationen finden Sie unter [www.tomiczek.com](http://www.tomiczek.com))

### Einzelberatung

- in Führungsfragen  
*z.B. Ziel- und Strategieentwicklung, Motivation von Mitarbeitern, Teamentwicklung*
- bei psychischer Überlastung und Stress  
*Im Alltag, Beruf oder in Konfliktsituationen*
- bei Burnout Symptomen  
*Suche nach Ursachen und Entwicklung einer Strategie zur Verhinderung von Burnout, wenn Sie erste Symptome bei sich feststellen*
- Burnout erkennen und verhindern  
*z.B. Führungskräfte, Personalverantwortliche die Indikatoren und Warnsignale kennenlernen wollen oder Menschen, die sich schützen wollen.*
- für Angehörige von Menschen, die unter Burnout leiden  
*Antworten auf Fragen finden, z. B.: Wie soll ich mich verhalten? Was kann ich tun?*
- Sinn- und Lebenskrisen  
*Der heutige Alltag ist immer schwerer zu bewältigen. Dies führt ebenfalls immer häufiger zu persönlichen Krisen, bis hin zu Depressionen.*

Termine nach Vereinbarung



### Gruppenberatung

- angeleitete Gruppen mit Burnout Betroffenen und ehemaligen Betroffenen  
*Menschen die Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, berufliche "Wiedereinsteiger" nach längerer Krankheit oder Kur.*
- angeleitete Gruppen mit Angehörigen von Burnout Betroffenen  
*Viele Angehörige wissen nicht, wie sie mit Betroffenen in ihrem näheren Umfeld umgehen sollen. Viele offene Fragen, auf die im Alltag keine Antworten zu finden sind, können im Rahmen von gleichgesinnten Menschen besprochen werden.*

## Seminare

- Burnout - Führung unter widersprüchlichen Anforderungen? (1 Tag)  
*Zielerfüllung und bewusster Umgang mit Ressourcen - Ein Spagat?*  
*Zielgruppe: Personalverantwortliche und Führungskräfte*
- Burnout - erkennen und verhindern (1 Tag)  
*Zielgruppe: Gesundheitsberater, Betriebsärzte, Personal, Betriebsräte, Führungsverantwortliche*
  
- Burnout - Ursachenforschung und Befreiung (1 Tag)  
*Zielgruppe: Betroffene, Interessierte, Angehörige*
- Distanz gewinnen - Umgang mit Überlastung und ersten Burnout Symptomen (0,5 Tag)  
*Die Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich steigen kontinuierlich an. Stress, Überlastung oder sogar Burnout können die Folge sein. Lösungen zu finden, die zu nachhaltigen Verbesserungen führen, ist für Betroffene in einer akuten Situation nicht oder nur sehr schwer möglich. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie eine notwendige Distanz zu den Ursachen für Ihre Überlastung aufbauen können.*
- Stress reduzieren - Entspannung und Dialog (1 Tag)  
*Stress hat sich mittlerweile in allen Lebensbereichen zur Normalität entwickelt. Was ist die Ursache für den individuellen Stress und was kann man dagegen tun? Der Workshop gestaltet sich mit wechselnden Phasen von Entspannung und Teilnehmerdialogen. Ziel ist eine höhere Sensibilität und Bewusstheit über die Ursachen von Stress.*
- Einführung in die Meditation (1 Tag)  
*"Meditation heißt, uns selbst und anderen Frieden, Freude und Harmonie zu Schenken"\*.* *Still zu sitzen ist nur eine von vielen unterschiedlichen Methoden der Meditation. An diesem Tag lernen Sie, wie vielfältig und entspannend Meditation sein kann. Lassen Sie sich überraschen.*
- Meditationswochenende (2 Tage)  
*Schenken Sie sich 2 Tage Zeit, um zu sich finden zu können. Regelmäßige Meditation kann den Menschen spürbar ruhiger, aufmerksamer und empfindsamer werden lassen. Sowohl in den Körperempfindungen als auch in den Gefühlen. Während dieser Reise gibt es genügend Möglichkeiten für einen Austausch über das Erlebte, Erfahrungen, Ängste und Bedenken.*

\*Thich Nhat Hanh



### **Alexander Tomiczek**

Am Südhang 20

53844 Troisdorf

Tel.: 02241/9052 251

Fax: 02241/9052 654

Mob.: 0177/4567861

Email: [info@tomiczek.com](mailto:info@tomiczek.com)

[www.tomiczek.com](http://www.tomiczek.com)

[www.anansi-forum.de](http://www.anansi-forum.de)

### **Seminarhaus - Ganz Mensch -**

Wankelstr. 33

50996 Köln-Rodenkirchen