

Timeout statt burnout

Das modulare Angebot für Ausbildungen & Gesundheitsförderung

Bilanz : 1999 – Ende 2005

- Entwicklung als Seminar für Kadermänner innerhalb der Migros Zürich (GMZ), über 1/3 des männlichen Kaders im timeout I, davon 60% im timeout II / 30% im timeout +
- **Teilnehmerzahlen** (Stand Anfang 2005)
timeout I : 257 / timeout II: 71 / timeout + : 25
timeout –Tag: ca. 370
InfoVeranstaltung/workshops: über 1000

Angebote

- Timeout – Halbtage/ Tag 3 - 6 Std.
 - Timeout I 2,5 Tage
 - Timeout II 3 Tage
 - Timeout + 4 Tage
 - Timeout im Team
 - coaching einzeln/Gruppe
 - Angebot auf Sie zugeschnitten
- Alle Angebote **nur für Männer**
oder **für Männer/Frauen** -----

Medien

- **2001** : Radio DRS Doppelpunkt, Tages Anzeiger 13.3.01: Artikel Seminar timeout II
Artikel Timeout I, „Prävention und Gesundheit ZH“ (Sept.), Suchtmagazin (Dez.)
- **2002** : Interviews im Stellenbund Bern 21.3.02, Anzeiger Luzern 8.3.02
Siemens-Zeitung Monitor 4/02, Baublatt 17.5.02
- **2003** : BSO-Journal 1/2003, Basler Zeitung / im Stellenfant vom 20./21.Sept. 03
CASH vom 27. Juni 03, Drogistenstern Okt. 03, SFDRS Sendung PULS 8.12.03
- **2004** : männerzeitung.ch 1/2004, SFDRS Sendung QUER – Filmbeitrag zum Projekt

Kooperationspartner 1999 - 2006

Migros Zürich, Migros Luzern, Bundesamt für Flüchtlinge, Personalamt Luzern, Stadtverwaltung Bern, Visana Direktion Bern, Zürich Versicherung, Lehrerfortbildung mit Suchtprävention Limmattal, SFK Hombrechtikon, Schule Meilen, Hochschulamt und Pädagogische Hochschule ZH, EB Zollikofen, Blatter AG, Triba Partner Bank, Eidgenössische Gesundheitskasse EGK, Radix Gesundheitsförderung, Stadtverwaltung/OIA St.Gallen, SF DRS, Kantonsverwaltung St.Gallen, Swisscom Zürich/Bern, Rotary Club Thun, Schulhaus Kornhaus, Kurse in Kappel, Ref. Kirchgemeinde Zug u.a.

Leitung

- **Martin Buchmann**
Team- und OE-Berater, Supervisor BSO, Gestalttherapeut FPI
 - **Christoph Walser**
Theologe, Erwachsenenbildner, Coach ZiS
- Je nach Bedarf **Kooperation mit weiteren Fachleuten**, bei Seminaren für Männer/Frauen gemischte Leitung -----

Kontakt

martinbuchmann@bluewin.ch
Bälliz 64 / 3601 Thun
Tel 033 221 70 55
christophwalser@bluewin.ch
Mühlegasse 33 / 8001 Zürich
Tel 043 343 90 40

