

Seminar

Lebenslust statt Arbeitsfrust – Anti-Burnout-Training

Immer mehr Menschen gehen Stufe für Stufe dem Burnout entgegen. Die Zahl der Krankschreibungen wegen einschlägiger Burnout-Beschwerden steigt. Das Syndrom geht quer durch alle Berufsgruppen und trifft Manager und Krankenschwestern genauso wie Lehrer, Hausfrauen und Studenten.

Das vorliegende Trainingsprogramm ist berufsgruppenübergreifend. Es will helfen, Warnzeichen rechtzeitig zu erkennen. Unterstützt von praktischen Übungen vermittelt das Training Strategien, um Burnout zu verhindern oder einen Ausstieg aus einem laufenden Burnout-Prozess zu ermöglichen. Es soll Mittel und Wege aufzeigen, um adäquater mit chronischem Stress und Hektik umzugehen und zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu gelangen.

Die Thematik wird in *7 Schritten* mit vielen praktischen Übungen vermittelt und reicht von ‚Erste-Hilfe-Maßnahmen‘ über den Umgang mit äußeren Belastungssituationen und inneren Belastungsquellen bis hin zu konkreten Anleitungen, wie angenehme und genussvolle Aktivitäten zum Ausgleich für bestehende Belastungen regelmäßig in den Alltag integriert werden können:

- Erkennen statt verbrennen
- Ich doch nicht oder etwa doch?
- Runter vom Gas
- Den Kurs ändern
- Auf zu neuen Ufern
- Gut entspannt ist halb gewonnen
- Honig für die Seele

Das Programm ist kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Hilfe.

Haben Sie Interesse an diesem Seminarangebot?

Dann kontaktieren Sie mich:

Elke Mohlberg

Büro: Hermeskeiler Str. 9, 50935 Köln
Telefon: +49 221 43 00 814, Mobil: 0160 37 50 568
E-Mail: info@burnout-therapie-koeln.de
www.burnout-therapie-koeln.de