

„Burnout- & Stressprävention“

Erkennen Sie Ihre Stressoren und lernen Sie IHRE Bewältigungsstrategien kennen.

Unser heutiges Leben ist geprägt von Schnelligkeit und Anspannung. Viele Menschen verlieren den Kontakt zu selber und es entsteht ein erdrückendes Gefühl des Getriebenseins. Lernen sie Möglichkeiten kennen, sich selber wieder in Ihren Fokus zu bringen und zu Ihrem Wesen, Ihren Bedürfnissen und Ihrer Verantwortung für Sie selber zurück zu gelangen.

Tagesinhalte Vormittag

Start 10.00:

- **Eröffnung - Kennenlernrunde - Was ist Stress/Burnout und wie entsteht er / Burnout in 12 Stufen - - Die eigenen Stressoren identifizieren (Stressampel & Mentales Mindset!) - Innere Antreiber bewußt machen - was haben diese mit dem Stress/Burnout zu tun? - Wer bin ich?**

12.15 - 13.00: Mittagspause

Tagesinhalte Nachmittag

Start 13.00

- **Entspannungseinheit Bodyscan - Möglichkeiten erarbeiten, dem Stress neu zu begegnen / Was ist für jeden der nächste, kleinste Schritt / was wird jeder sofort in den Alltag integrieren - Future-Pace / Trance-induktion mit Deinen neuen Bewältigungsmöglichkeiten - Abschlußrunde.**

17.00: Seminarende

