

STRESS- PRÄVENTION UND BURNOUT- PROPHYLAXE

**ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN –
EFFEKTIV VORBEUGEN!**

Online-Workshop

Dauer: 240 min.

KONTAKT PSYCHOLOGISCHE WEGE

TELEFON:
04187-60 99 342

WEBSITE:
www.psychologische-wege.de

E-MAIL:
info@psychologische-wege.de



psychologische wege
Gesundheitsförderung & Stressprävention

Keine Zeit für Burnout?!

Burnout ist ein Schlagwort, welches heute kaum mehr wegdenkbar ist. Doch was steckt tatsächlich dahinter? Wer ist betroffen und was löst das in uns aus? Neben gezielter Psychoedukation (nur was wir wirklich verstehen, können wir auch umsetzen!) werden hier

Wirkmechanismen aufgezeigt, um den Teufelskreis aus Stress und persönlichen Stressverstärkern zu durchbrechen.

Stärken erkennen und fördern

Die Teilnehmer erfahren, was Sie selbst sofort ändern können und lernen einzuschätzen, wie stark ihre eigene psychische Belastung bereits ist. Durch interaktive Elemente werden individuelle Risiken erkannt. Persönliche Ursachen und Lösungswege werden erarbeitet. Mittels Selbstüberprüfung und Gruppenarbeit gelangen die TN zu neuen und gesünderen Einsichten und Wegen aus der Burnout-Spirale. Dieses Angebot vermittelt Wissen und Techniken, persönliche Stressverstärker zu eliminieren und zu mehr Gelassenheit zu gelangen. Teilnehmer, die bereits stark belastet sind, erfahren gezielte Hilfsmöglichkeiten.

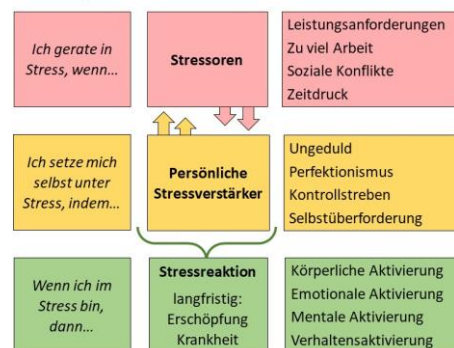
Stellschrauben für mehr Gelassenheit

Stress kann auf allen Ebenen bekämpft werden. In diesem Webinar werden sowohl mentale wie auch regenerative Strategien vermittelt. Zum besseren Verständnis wird dabei auch immer ein Blick auf „Was passiert dabei in unserem Hirn und unserem Körper“ geworfen, Aha-Erlebnisse sind garantiert!

Highlights

- Ohne Stress kein Leben
- Wie nah bin ich am Burnout?
- Sofortige Erleichterung durch Achtsamkeit
- Warum macht mir mein Denken den Stress?
- Was hat Schlaf mit Stress zu tun?

Stress-Ampel: 3 Drittel Stress



Nicola Johnson – www.psychologische-wege.de