

Kein Burn-out trotz Krise

Stress bewältigen in unsicheren Zeiten

Die Corona-Krise hat zu einer allumfassenden Veränderung sämtlicher Lebensbereiche und damit zu großer Verunsicherung vieler Menschen geführt.

Gerade in der Krise ist es wichtig, auf unsere physische und psychische Gesundheit zu achten, um nicht in eine Burn-out Spirale zu gelangen.

Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten:

Vom totalen Einsatz zur totalen Erschöpfung ist es oft nur ein kleiner Schritt.

Ziel dieses Seminars ist es, Burn-Out Symptome rechtzeitig zu erkennen und individuelle Gegenstrategien zu entwickeln.

Aus dem Inhalt:

- * Was ist Stress und wann wird er für Sie schädlich
- * Ursachen, Erscheinungsweisen und Verlauf eines Burn-outs
- * Warnsymptome und erste Anzeichen erkennen
- * Der Zusammenhang von äußeren und inneren Belastungsfaktoren
- * Aufspüren ihrer inneren Stressverstärker, die ein Ausbrennen begünstigen
- * Wie Sie Ihre Grenzen bewusst wahrnehmen und klar kommunizieren
- * Resilienz – Innere Widerstandskraft und Belastbarkeit steigern
- * Erarbeitung Ihrer persönlichen Präventionsstrategie

Methode:

Nicht nur Wissen soll in kurzen Inputs vermittelt werden, sondern Sie werden sensibilisiert ihre Grenzen wahrzunehmen und die eigenen Bedürfnisse (wieder) aufzuspüren und zu achten. In der Folge erarbeiten Sie eine individuelle Präventionsstrategie und stärken Ihre Resilienz durch praktische Übungen

Termin: 4. September 2020

Ort: Wien

Trainerin: Dr. Ingrid M.Kösten

Kosten: € 390,00 + 20% MWST

Das Seminar ist auch als Einzel-Coaching buchbar.

Weitere Informationen: Tel. 0664254 76 57 E-Mail: office@womansuccess.at