

Workshop

Balance vs. Burnout

1 Tag für alle, die ihre Work-Life-Balance und ihr Stressmanagement verbessern möchten.

Das Burnout-Syndrom tritt in allen Berufs- und Altersgruppen auf, ist vielfältig und individuell in seinem Auftreten und Ausmaß.

In meinem Workshop erfahren Sie **Hintergründe** und **Ursachen eines Burnouts** und lernen, erste Anzeichen bei sich selbst zu erkennen. Sie analysieren **Ihre eigenen Stressauslöser** und entwickeln neue Strategien zu deren Bewältigung.

Lernen Sie, wie Sie Ihre **Stresskompetenz** stärken, Ihren Stress langfristig bewältigen und einen entspannten und achtsamen Umgang mit sich selbst entwickeln.

Darüber hinaus vermittele ich Ihnen leicht in Ihren Alltag zu integrierende Entspannungsmethoden mit Kurz- und Langzeitwirkung und übe diese gemeinsam mit Ihnen.

Ihr Nutzen: Profitieren Sie von kleinen Teilnehmergruppen und einem sicheren, geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten.

Bitte fragen Sie nach aktuellen Workshop-Terminen!



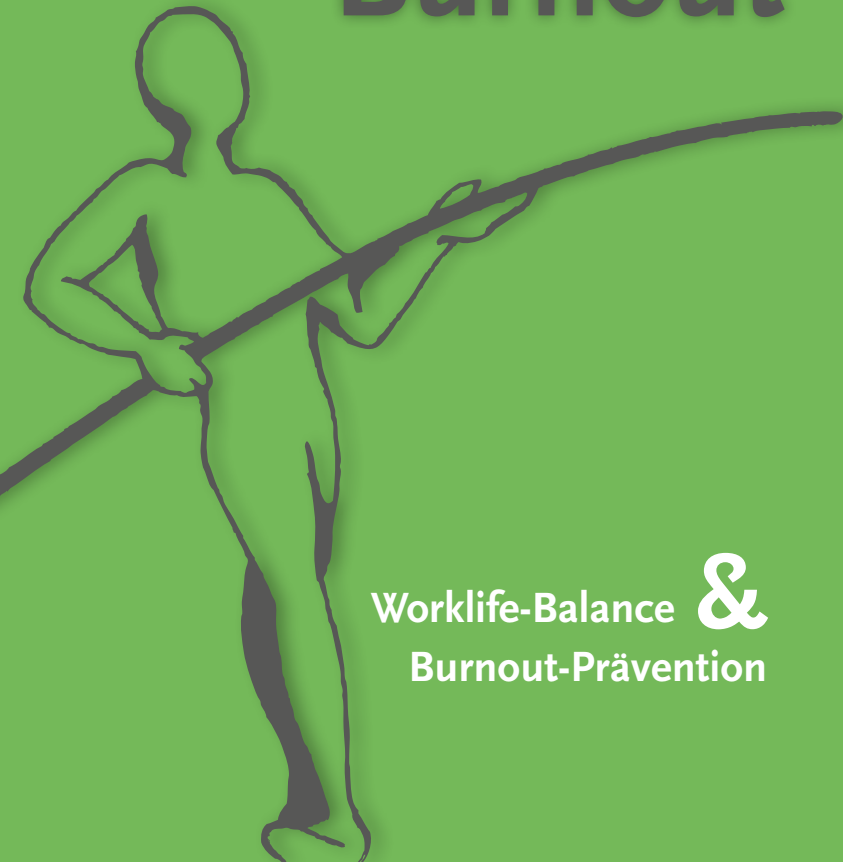
- Workshops zur Verbesserung Ihrer Worklife-Balance
- Burnout-Prävention und Stressmanagement
- Team- und Führungskräfte-Trainings
 - Einzelcoaching
 - Paarberatung und Mediation
 - Psychotherapie

Weitere Infos / Anmeldung:

Annette Kuhr
Coaching und Mediation
ak@annettekuhr.de
0911 97 72 36 63

www.annettekuhr.de
www.kuhr-haus.de

Balance vs. Burnout



Worklife-Balance &
Burnout-Prävention

Annette Kuhr

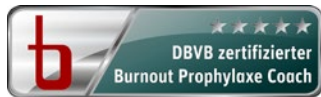


- DBVB zertifizierter Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe
- Mediatorin
- Systemische und psychologische Beraterin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Kommunikationsfachwirtin
- Geschäftsführerin KUHRHAUS, Design und Dasein GmbH

Worklife-Balance und Burnout-Prävention

Ich unterstütze und begleite Sie dabei, Ihre beruflichen und privaten Vorstellungen, Ziele und Wünsche zu verwirklichen. Besonders am Herzen liegt mir Ihre Gesundheit und die Burnout-Prävention, um gemeinsam mit Ihnen an einer positiven Worklife-Balance zu arbeiten.

Ich berate und coache Unternehmen mit maßgeschneiderten Workshops, Team- und Einzelcoaching vor Ort oder in meinen Räumlichkeiten im KUHRHAUS Nürnberg.



b DBVB
Deutscher Bundesverband
für Burnout-Prophylaxe
und Prävention e.V.



„Nimm dir Zeit, sonst nimmt sie dich mit der Zeit!“

Andreas Marti

Einsam an der Spitze oder verloren in der Masse? Sind Sie unzufrieden oder fühlen sich überfordert? Es ist wichtig, auf Alarmzeichen Ihres Körpers zu hören, denn erste Kennzeichen eines Burnouts werden gerne bagatellisiert.

Erste Auffälligkeiten können sein:

- Lustlosigkeit
- Erschöpfungszustände, Müdigkeit
- Ruhelosigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Leistungsabfall
- sozialer Rückzug
- Resignation bis hin zur Depression

Mit der richtigen Analyse und dem Einsatz geeigneter Maßnahmen zeige ich Ihnen, wie Sie frühzeitig gegensteuern können.

Ich freue mich über Ihr Interesse und kläre gerne weitere Fragen in einem persönlichen Gespräch.



„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“

Francis Picabia

