

Burnout-Prävention

Workshop, 1 Tag für alle, die Work-Life-Balance und Stressmanagement verbessern wollen

Das Burnout-Syndrom tritt in allen Berufs- und Altersgruppen auf, ist vielfältig und individuell in seinem Auftreten und Ausmaß. Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Schuldgefühle und Versagensängste zählen hierbei nur zu den auffälligsten Symptomen.

In unserem Workshop erfahren Sie Hintergründe und Ursachen eines Burnouts und lernen, bereits erste Anzeichen bei sich selbst zu erkennen. Analysieren Sie Ihre eigenen Stressauslöser und entwickeln Sie neue Strategien zu deren Bewältigung. Lernen Sie, wie Sie Ihre Stresskompetenz stärken und wie Sie Ihren Stress langfristig bewältigen und einen entspannten und achtsamen Umgang mit sich selbst entwickeln.

Darüber hinaus vermitteln wir Ihnen leicht in Ihren Alltag zu integrierende Entspannungsmethoden mit Kurz- und Langzeitwirkung und üben diese gemeinsam.

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

Referentin:

Annette Kuhr | Kommunikationsfachwirtin, Coach und Mediatorin,
Systemische und Psychologische Beraterin, Burnout-Beraterin

Der Workshop ist auf maximal 6 Teilnehmer begrenzt und findet in Nürnberg statt. Er beinhaltet praktische Übungen, Arbeitsmaterialien, Getränke, Pausen-Snacks und ein Handout. Es wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

KUHR-TAXE: 390,00 Euro/Teilnehmer (zzgl. MwSt)

Bei Anmeldung von mindestens einem weiteren Teilnehmer aus Ihrem Unternehmen erhalten Sie 15% Rabatt auf den Gesamtpreis.

Termine:

Freitag **05. Mai 2017**, 09:00 bis 17:00

Montag **17. Juli 2017**, 09:00 bis 17:00

Donnerstag **12. Okt. 2017**, 09:00 bis 17:00

Anmeldung direkt bei Nicole Mühlbauer: nm@kuhr-haus.de