

„Ofen aus? – Raus aus der Stressfalle!“

„Es ist gut, wenn uns die Zeit, die verrinnt, nicht als etwas erscheint, was uns verbraucht, sondern als etwas, was uns vollendet“. (Saint-Exupéry)

Stress ist die sinnvolle und strategisch bewährte Reaktion unseres Körpers auf Herausforderungen. Neben klassischen Belastungsfaktoren wie Zeitdruck und Überforderung hinterlassen auch zunehmende Rivalitäten, Konflikte sowie „schlechte Stimmung“ Spuren und verstärken den Stress.

Steigende psychische Erkrankungsraten weisen auf die Notwendigkeit aktiver präventiver Maßnahmen hin: Das gesunde Verhältnis von Anspannung und Entspannung sorgt für inneres Gleichgewicht und Lebendigkeit, eine wichtige Voraussetzung für den dauerhaften Erhalt unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Welche Erkenntnisse können für uns hilfreich sein, um aus der Burnout Spirale auszusteigen? Besser gesagt, um erst gar nicht dort hinein zu gelangen?

Ich informiere Sie in diesem Workshop über Auseinandersetzungsmöglichkeiten mit Belastungen und vermittele Ihnen Strategien, die sich im Alltag bewährt haben.

Ziele des Workshops:

- Sensibilisierung für Stress- und Burnout-Frühsignale
- Erlernen von Strategien für einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen

Inhalte des Workshops:

- Zusammenhang Stress und Burnout
- Individuelle Ursachen und Folgen
- Strategien / Prävention
- Praktische Übungen

Investition:

- 85,-€ inkl. Skript & Getränken
- Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt