

Seminar **STRESSMANAGEMENT BURNOUT-PROPHYLAXE**

Selbstmanagement am Arbeitsplatz

Theoretische Anteile und praktische Elemente
Erfahrungsaustausch im geschützten Raum

Kennenlernen von verschiedenen Techniken,
die zur Entspannung hilfreich sein können

Was ist Stress und ein Stresskreislauf?

Was macht Stress in unserem Kopf und Körper?

Was kann ich im Kleinen tun, um im Arbeitsleben
besser mit meinen Ressourcen umgehen zu
können?

Was hat Stressmanagement mit Burnout
Prophylaxe zu tun?



Erfahren Sie in den Seminaren interessantes Hintergrundwissen, um zu verstehen warum Prävention auch in Ihrem Unternehmen wichtig ist.

Seminare auf Sie und Ihre Mitarbeiter zugeschnitten.

Gern können Sie sich dazu bei mir melden. Gemeinsam legen wir die Schwerpunkte und die Dauer des Seminars fest.

Individualität ist mir sehr wichtig.