

Stressmanagement– Vermeidung von Burnout

Stress, ein Wort in „fast“ aller Munde. Aber was ist Stress eigentlich und was ist der Unterschied zu einem Stressor. In dieser Schulung lernen Sie gesundheitsschädigende Einflüsse durch Stress zu identifizieren und im nächsten Schritt zu entschärfen, um den Anforderungen des Alltags gelassen und kraftvoll zu begegnen.

Inhalte:

- Stressfaktoren frühzeitig erkennen
- Ursachen für Burnoutentstehung
- Wer ist besonders gefährdet?
- Die Augen als Gradmesser für Stress und „Erste-Hilfe-Maßnahmen“
- Eigene Ressourcen erkennen und stärken
- Alltagstaugliche Strategien zum Umgang mit Stress

Sie wünschen weitere Informationen?

Nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

Ich freue mich auf Sie.

