

## Burn-out-Prophylaxe

*5 vor Burn-out? Ziehen Sie  
rechtzeitig die Stressbremse!*

Der berufliche Alltag stellt unser biologisches Überlebenssystem auf eine harte Probe. Zeitmangel, Leistungsdruck und Fremdbestimmung erzeugen dauerhaften Druck, mit dem die Regelkreise des Körpers bei einer anhaltend hohen Belastung unter Umständen nicht mehr fertig werden. Immer öfter lautet die Devise "schneller, besser, mehr". Und das mit der Angst im Nacken, nicht mehr hinterherzukommen hinter den Anforderungen und Zielen. Hier beginnt oftmals das Spiel mit der eigenen Gesundheit.

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ihr Nutzen</b><br>(Trainingsziele) | <p>Sie lernen Ihre individuellen Belastungsfaktoren kennen</p> <p>Sie entdecken Ihre Ressourcen</p> <p>Sie erhalten Impulse für alltagstaugliche und nachhaltige Methoden zur Stressbewältigung</p> <p>Sie steigern Ihre Stressresistenz und damit Ihre Lebensqualität und Ihre Motivation</p>                           |
| <b>Inhaltliche Vorschläge</b>         | <p>Analysieren von Haupt-Stressoren</p> <p>Identifizieren von Ressourcen</p> <p>Entwickeln geeigneter Bewältigungs-Strategien</p> <p>Umkehren von DIS-Stress in EU-Stress durch Mentaltraining</p> <p>Das 5-Stufen-Programm zur Selbstverbindlichkeit</p> <p>Teilnahme am 6-Wochen-Experiment für mehr Zufriedenheit</p> |
| <b>Trainingsmethoden</b>              | <p>Stressfeldanalyse, angewandtes Mentaltraining, Einzel- und Gruppenaufgaben zur Erarbeitung individueller Stressbewältigungs-Strategien, Trainerinput und Diskussion</p>                                                                                                                                               |
| <b>Gruppengröße</b>                   | <p>Bis maximal 12 Teilnehmer</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Dauer</b>                          | <p>2 Tage</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |