



Erschöpft und ausgebrannt ...?! – Wo sind meine Belastungsgrenzen?

*Online-Seminar für Betroffene mit stressbedingten
Beschwerden und Burnout*

Wenn Stress, Überforderung oder krisenhafte Zeiten zu dauerhaften Begleitern werden, wenn Leistungsanforderungen und deren Bewältigung längst den Organismus überfrachten und die Frühwarnzeichen des Körpers nicht rechtzeitig erkannt werden, dann kann ein Burnout die Folge sein. Extreme körperliche und seelische Erschöpfung, Leistungsabfall, Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten, Schmerzen, Schlafstörungen und viele andere körperliche Symptome, mitunter auch schwerwiegende depressive Verstimmungen, verursachen dann häufig großes Leid.

Das Seminar informiert eingehend über das Thema Stress und die körperlichen und psychischen Folgen. Aufklärung über das Burnout-Geschehen und Lösungsansätze zur Bewältigung von stressbedingten Beschwerden geben positive Impulse einem Burnout vorzubeugen. Im Kreis anderer Betroffener können Erfahrungen ausgetauscht und neue Wege gefunden werden, Stress und Belastungen entgegenzuwirken.

Das Online-Seminar umfasst 3 Abende und wird von einer erfahrenen Fachkraft geleitet.

Schwerpunktt Themen:

- Frühwarnzeichen
- Erkennen und Umgang mit Stressoren im familiären und beruflichen Umfeld
- Biologische Prozesse bei Stress (Stresshormon Cortisol)
- Zeit-, Energie- und Ressourcenmanagement
- Erkennen von Belastungsgrenzen
- „Work-Life-Balance“ – Pausen und Entspannungszeiten im Alltag
- Eigen- und Fremdverantwortung
- Introjekte/innere Botschaften und ihre Auswirkungen
- Wo gibt es Hilfe?

[Unser Seminar basiert auf der Grundlage der Trainingsprogramme zur Stressbewältigung nach Eckert & Tarnowski und G. Kaluza]

Termine:

21.01./28.01./04.02.25

Seminargebühr:

60,- € (sämtliche Seminarunterlagen sind enthalten)

Eine Anmeldung ist erforderlich:

Ihre Anmeldung ist mit der Überweisung der Seminargebühr verbindlich.

Bankverbindung:

Volksbank Kurpfalz eG

IBAN DE50 6709 2300 0033 3754 50

BIC GENODE61WNM

Info und Anmeldung unter:

VIVO e. V. Heidelberg

Tel.: 0177-7701114

Email: mail@vivo-beratung.de