

## WORKSHOP

### „Burnout-Prävention & Stressbewältigung“ bezuschusst von vielen gesetzlichen Krankenkassen!

#### Hintergrund:

Das Burnout-Syndrom wird zur „Volkskrankheit“ – bleibt aber aufgrund der Vielfalt möglicher Symptome oft unerkannt. **Leiden Sie bereits unter Schlafstörungen, Unruhezuständen, mangelnder Entspannungsfähigkeit, Nervosität und Gereiztheit? Dann und auch zur reinen Vorsorge lohnt sich der Workshop für Sie!**

#### Inhalte:

Neben umfassender Aufklärung zur den Entstehungsmechanismen des Burnout-Syndroms – aus erster Hand, von einer ehemals Betroffenen –, kommen typische Charakterzüge und Umfeldbedingungen zur Sprache. Weiterhin bringen wir Ihre individuelle Work-Life-Balance sowie krank machende Denk- und Verhaltensmuster auf den Prüfstand. Techniken zur akuten Stressbewältigung helfen Ihnen, im Alltag entspannter zu bleiben.

#### Aufbau:

Alternative 1: 4 x 90-minütiger Gruppenworkshop (im Wochenturnus – Termine s. [www.mein-zeitraum.de/veranstaltungskalender](http://www.mein-zeitraum.de/veranstaltungskalender))

Alternative 2: ab einer Gruppengröße von 8 Teilnehmern halten wir den Workshop auch in Ihrer Firma/Einrichtung, z. B. als Intensiv-Workshop von 10 – 17 Uhr

#### Teilnahmegebühr:

Pro Person 120,- €, i. d. R. 80 % bezuschusst, d. h. Eigenanteil 40,- € (Ausnahme: AOK)

#### Kontakt

Bitte informieren Sie sich telefonisch unter (09131) 93 35 20-0 oder unter [www.mein-zeitraum.de/veranstaltungskalender](http://www.mein-zeitraum.de/veranstaltungskalender)

zeit|raum Coaching.Therapie.Seminare, Lachnerstraße 45, 91058 Erlangen-Tennenlohe  
Telefon (09131) 93 35 20-0, E-Mail [info@mein-zeitraum.de](mailto:info@mein-zeitraum.de), [www.mein-zeitraum.de](http://www.mein-zeitraum.de)