

# Psychologische Fortbildung:

## „Auftanken statt Ausbrennen: Burnout-Prävention & Stressbewältigung“

am 07. April 2018, 8.30-16.30 Uhr



**Kosten: 145,00 €** (Gewerbetreibende/Firmen zzgl. MwSt.) **inkl. Skript und Zertifikat**

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!**

Neben umfassender Aufklärung zu 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. Theoretische Hintergründe zum Thema „Stress“ sowie Techniken zur akuten Stressbewältigung (kognitive und körperliche) helfen Ihnen dabei, im Alltag entspannter zu bleiben.

Teil 1 - Andrea Baumgartl „**Burnout-Prävention**“

- **Wissen über die Symptomatik, die Psychodynamik und die typischen Burnout-Persönlichkeiten und Rahmenbedingungen**
- **Einschätzung der individuellen Gefährdung bzw. Betroffenheit (auch anhand persönlicher Symptome; Psychosomatik)**
- **Kognitionen und Verhaltensmuster auf dem Prüfstand: Qualifizierung ungünstiger Denk- und Verhaltensmuster**
- **Work-Life-Balance u. a.: Bestimmung der persönlichen Tankstellen und Energieräuber im Leben - Ideen generieren, wie man "Brennpunkte" entschärfen und neue, positive Aspekte in sein Leben integrieren kann**

Teil 2 - Julia Ludwig „**Stressbewältigung**“

- **Einführung in das Thema Stress: Stresstheorie, Aufklärung über Stress, Auswirkungen von Stress**
- **Individuelle Stressanalyse**
- **Kognitive Methoden zur Stressbewältigung: Umgang mit Stress, kurzfristige und langfristige Stressbewältigungsmethoden, Erarbeitung einer individuellen Stressbewältigung**
- **Entspannungstechniken: Die Teilnehmer erhalten Einblicke und Übungsanweisungen zu den effektivsten Techniken (PMR nach Jacobsen, Autogenes Training u. a.)**



**Andrea Baumgartl-Krabec**

Dipl.-Kffr. Wirtschaftspsychologie, Marketing und Kommunikation,  
Psychologische Managementtrainerin, ECA-Coach, Psychotherapeutische  
Heilpraktikerin HPG



**Julia Ludwig**

M.A. Soziologie, Pädagogik, Psychologie, Coach (ECA),  
Psychotherapeutische Heilpraktikerin HPG, Entspannungstrainerin

**„Ihre Gesundheit soll an diesem Tag im Mittelpunkt stehen! Wir freuen uns, wenn Sie sich das wert sind.“**

**Bitte melden Sie sich unter [info@mein-zeitraum.de](mailto:info@mein-zeitraum.de) an.**

Das Seminar ist auf 12 TeilnehmerInnen beschränkt. Veranstaltungsort:

**zeit|raum Coaching & Seminare**

**Lachnerstraße 45**

**91058 Erlangen-Tennenlohe**