

Drohenden Burnout und Stressoren frühzeitig erkennen, minimieren und vermeiden

Workshop

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

Ihr Nutzen Burnout und stressbedingte Erkrankungen stehen in Deutschland auf Platz eins. Sogar Berufseinsteiger sind davon betroffen. Sind das neue unvermeidbare Zivilisationserscheinungen berufstätiger Menschen, denen wir hilflos ausgesetzt sind? NEIN.

Das Arbeitspensum wird immer komplexer, schneller und digitaler. Dieses Pensum voll Stärke, Ruhe und Gelassenheit zu absolvieren, ist eine Aufgabe, die uns alle betrifft. Lernen Sie in diesem Seminar verschiedenste praktische Möglichkeiten zur Stabilisierung Ihrer körperlichen Ressourcen kennen.

1. Steigerung körpereigene Ressourcen
2. Balance zwischen An- und Entspannung
3. innere Stärken erkennen und nutzen
4. Erhöhte Stabilität aller Körpersysteme
5. Steigerung der körperlichen Regeneration
6. Mehr Ruhe und Gelassenheit

Inhalt

1. Erkennen beruflicher und privater Stressoren
2. Entspannungsmaßnahmen zum Stressabbau
3. Aktives Training von Regenerationspunkten
4. Übungen zur inneren Balance
5. Achtsamkeitstraining

Erleben Sie ein Seminar voller neuer Erkenntnisse und fühlen Sie sich danach motiviert, entspannt und aktiviert.

Nummer L-02-11 **Dauer** 1 Tag Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

Entgelt 112,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
146,00 € Nichtmitglieder