Burnout

Ein Leben mit mehr Gelassenheit, Selbstsicherheit und Ruhe führen.

Angst und Stress sind natürliche Triebfedern menschlichen Verhaltens und setzen Energien frei. In der heutigen Zeit bedeuten sie aber häufig Leiden sowohl auf psychischer als auch auf körperlicher Ebene. Dauerstress am Arbeitsplatz und in der Freizeit, Doppelbelastungen, Zukunftssorgen, Reizüberflutungen führen häufig in eine negative Spirale. Diese zeigt sich in den verschiedensten Symptomen, wie Nervosität, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Schlaflosigkeit, Ängste. Der Lehrgang hilft Ihnen, sich nachhaltig aus diesen Zusammenhängen zu befreien, selbst bestimmter, genussvoller und souveräner Ihr Leben zu gestalten.

Wer? Interessierte Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte

Wann? 29. und 30. Juni 2017

Wo? Aus- und Weiterbildungs GmbH

Ulmenstraße 52

30651 Hannover

Kosten? 575,00 €

Was?

Ursachen von Stress

Folgen und Stress

Stressbewältigung

Soziale Angst abbauen, Selbstsicherheit aufbauen

Ängste verstehen und überwinden

Panik – keine Angst vor der Angst

Selbstmanagement – Hilfe zur Selbsthilfe

3 Säulen stabilisieren – Familie, Beruf und Gesundheit

Anmeldung und Rückfragen an „Prüflingsname“ unter „Telefonnummer“.