

Raus aus der Erschöpfung – Stressmanagement

Stressbewältigung zur Burnout - Prävention

Sind Sie in der Stressmühle und kommen nicht raus?
Fragen Sie sich ob Sie schon im Burnout stecken?
Wo endet „normaler Stress“ und wo beginnt Burnout?

Wir können und sollen Stress nicht immer vermeiden.
Jedoch sind immer mehr Menschen einer erhöhten Stressdosis ausgesetzt und überfordert. Die Geschwindigkeit und Leistungsdichte in der Arbeitswelt steigt und hinzukommen oft familiäre Belastungen. Das führt zu einer lang anhaltenden Stressbelastung, welche das Immunsystem schwächt und zu Krankheiten führt.

Stresssymptome sind unter anderem:

Schlaflosigkeit, Angst, Konzentrationsstörungen, Depressionen, Bluthochdruck, Kopf- und Magenschmerzen, Rückenschmerzen, Tinnitus, Herzrhythmusstörungen, Gereiztheit und Aggressivität

Um langfristig Psyche und Gesundheit zu stabilisieren und somit einem Burnout vorzubeugen oder diesem entgegen zu wirken, wird auf drei Ebenen des Stressmanagement gearbeitet:

> Reduktion von Stressfaktoren

(instrumentelles Stressmanagement)

> Erkennen und Überwinden eigenen Stressmuster

(kognitives Stressmanagement)

> Umgang mit akuten Stresssituationen

> Entspannungsfähigkeit fördern

(Entspannungstraining = regeneratives Stressmanagement)

Im Kurs lernen Sie den Umgang mit akuten Stresssituationen, das Überwinden eigener Stressmuster und verbessern Ihre Entspannungsfähigkeit. Sie können besser mit Stressbelastungen umgehen und sind dadurch in der Lage mehr Gelassenheit und Zufriedenheit zu entwickeln.

Der Kurs besteht aus 12 Modulen, welche monatlich oder als Kompaktkurs angeboten werden.

Termine: in Vorbereitung

Bei näherem Interesse melden Sie sich bitte telefonisch.



**Einzelbehandlungen und
ganzheitliche Seminare**

Heilpraxis Grobbecker

Erich-Baron-Weg 14

12623 Berlin

Tel.: (030) 63379133

Fax: (030) 63379134

info@heilpraxis-grobbecker.de

www.heilpraxis-grobbecker.de