

## 26. - 27. März 2025

### **Brennen anstatt auszubrennen - Stress bewältigen, Burnout vermeiden**

Stress kennt fast jeder und viele leiden unter den negativen Folgen von Dauerstress. Stress kann auf ganz unterschiedliche Weise verursacht werden - durch viele Termine, Zeitdruck, Hetze, Konflikte und Leistungsdruck aber auch durch innere Einstellungen wie zum Beispiel die Überzeugung, ständig perfekt sein zu müssen. Man könnte sagen, dass Stress zu einer modernen Zivilisationskrankheit geworden ist. Dauerhafter Stress kann zu Überforderung und am Ende sogar zum Burnout führen. Zum Glück gibt es zahlreiche erprobte Methoden, um den persönlichen Stress zu bewältigen. Dazu zählen Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen, die Veränderung von ungünstigen inneren Einstellungen, ein optimierter Umgang mit schwierigen Situationen und die Erlangung einer Balance zwischen Arbeit und Privatleben. Die Möglichkeiten der Stressbewältigung sind also vielfältig und sehr individuell. In diesem Seminar entwickeln die Teilnehmer wirkungsvolle Maßnahmen gegen ihren Stress und finden ihren persönlichen Weg zu Ausgleich und Entspannung.

Inhalte:

- Stress: körperliche und seelische Folgen
- persönliche Stressanalyse
- Burnout-Prävention
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- stressfördernde Glaubenssätze erkennen und verändern
- Einführung in das Autogene Training
- kreativer Umgang mit Stress
- Work-Life-Balance
- Achtsamkeitsübungen

Veranstaltungstermin:

26.-27.März 2025

Veranstaltungsort:

Franz Sales Haus, Essen

Steeler Str. 261

45138 Essen

#### **Anmeldung:**

Telefon 02 01 . 27 69 - 530

Telefax 02 01 . 27 69 - 531

Email [fortbildung@franz-sales-haus.de](mailto:fortbildung@franz-sales-haus.de)

Link zur Veranstaltung:

<https://www.franz-sales-haus.de/seminare/gesundheit-resilienz-und-achtsamkeit/detail/seminar/brennen-anstatt-auszubrennen>