

## Stress- und Burnout Prävention

### Abbau von Stress, Hektik und Spannungen

Behalten Sie in stressigen Situationen den Überblick und lernen Sie mittels Unterstützung mentaler Techniken besser mit Leistungs- und Erfolgsdruck umzugehen.

Burnout ist ein Phänomen unserer Gesellschaft. Jeder kann betroffen sein, auch Sie und Ihre Mitarbeiter. Rasanter Wandel der Gesellschaft, Wachstum der Wirtschaft und grosser Leistungsdruck, so zeigt sich heute unser Umfeld. Immer mehr Menschen sind von Ängsten, Stress, Burnout und Depressionen betroffen. Die Symptome entwickeln sich schleichend und reagiert wird oftmals zu spät. Doch dem Ausbrennen kann man vorbeugen. Das Seminar ist auf den Focus der Prävention ausgerichtet. Der bewusste Umgang mit Stress und dessen Abbau stehen im Fordergrund. Sie lernen, wie man dem Stress entgegen wirken kann und Sie Belastungen abbauen können.

#### SEMINARZIEL / NUTZEN

- Bewusstmachung der persönlichen Stressfaktoren
- Gezielter Abbau von Stress und Belastungen
- Verbesserung der individuellen Widerstandskraft
- Besserer Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck
- Umgang mit Reiz- und Informationsüberflutung
- Erlernen von Entspannungsmethoden
- Abbau von Müdigkeit und Erschöpfungszuständen
- Stärkung des Immunsystems

#### SEMINARINHALTE

- Wie und weshalb entsteht Stress
- Persönliche Stressfaktoren erkennen und mit ihnen umgehen
- Regeneration und Erholungsphasen im Alltag einbauen
- Praktische Stressbewältigung
- Abgrenzung im Alltag
- Strategien gegen Müdigkeit und Erschöpfung

Die Vermittlung dieser Inhalte erfolgt anhand zahlreicher Praxisübungen. Um einen optimalen Wissenstransfer zu gewährleisten, bieten wir Ihnen nach dem Seminar eine Begleitung auf unserer e-Learning Plattform mit Chat und Forum an. Dies ermöglicht Ihnen, mit uns nach dem Seminar 2 Monate lang in Kontakt zu bleiben und das erlernte zu festigen.

#### TERMINE UND ANMELDUNG

Die aktuellen Daten erfahren Sie unter [www.mind-vision.ch](http://www.mind-vision.ch). Bei Fragen oder telefonischer Anmeldung können Sie unser Sekretariat unter 061-831 10 10 erreichen.



#### ABSCHLUSS

Teilnahme Zertifikat

#### TAGE / ZEITEN

Freitag: 19.00 – 22.00 Uhr

Samstag: 08.30 – 16.30

#### DAUER

1,5 Tage

#### DURCHFÜHRUNGSRORTE

- Hotel Hirschen, Erlinsbach (AG)
- Hotel Schützen, Rheinfelden (AG)
- Ausbildungszentrum Grenchen (SO)

Für günstige Übernachtungsmöglichkeiten stehen wir Ihnen gerne mit Auskünften und Adressen zur Verfügung.

#### KURSGELD

CHF. 585.00 | EURO 390.00

#### INBEGRIFFEN

Inkl. Ausbildungsunterlagen, e-Learning Plattform, Imbiss am Freitagabend, Pausenverpflegung und Mineralwasser während dem Seminar.

Exkl. Mittagessen und evtl. Hotelübernachtung.

#### HINWEIS

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Praxisbrücke Seminare AG durchgeführt. Siehe auch unter [www.praxisbrueckce.ch](http://www.praxisbrueckce.ch)