

Burnout-Prävention:

Fehlt Ihnen die Lebensfreude?

Fühlen Sie sich erschöpft, müde und ausgebrannt?

Stehen Sie unter Leistungsdruck?

Sind Sie innerlich unzufrieden obwohl Sie auf Hochtouren arbeiten?

Längst sind es nicht allein Menschen in helfenden Berufen, die mit Erschöpfung kämpfen, erschöpft und ausgebrannt fühlen sich zunehmend Menschen aus allen Berufs- und Lebensbereichen.

- Was brennt uns aus im Alltag, im Beruf, in der Familie?
- Was kann der Einzelne tun um in der Kraft zu bleiben?
- Was können wir innerhalb der Familie tun um Stress zu vermeiden?
- Was ist möglich um in Betrieben Burnout nicht entstehen zu lassen?

In Einzelberatungen und Gruppentrainings werden individuelle Hilfen für Betroffene vermittelt. Anleitungen in Theorie und Praxis geben nachhaltige Hilfen zur Selbsthilfe.