



# Stress- und Burnout-Prophylaxe

Umgang mit andauernden Belastungssituationen und deren Bearbeitung im Coaching

Exklusiv-Angebot für die  
ehemaligen Teilnehmer der k.brio Coaching-Ausbildung

**k.brio**  
offen gesagt: gut beraten.

## Situation

Wenn die Fackel an beiden Seiten brennt ...

Menschen fühlen sich zunehmend mit den **Anforderungen des Alltags** – ob am Arbeitsplatz, in der Familie oder in der Freizeit – häufig überfordert. Die Anzahl derjenigen, die mit **chronischen Erschöpfungssymptomen** zu uns ins Coaching kommen, nimmt kontinuierlich zu. Auch Trainer, Coaches und Berater gehören zu der gefährdeten Gruppe. Auch für Führungskräfte ist es eine wichtige Kompetenz, bei sich selbst und anderen, diese **Symptome zu erkennen und zu handeln**.

## Inhalte

In diesen zwei Tagen wollen wir uns folgenden Themenstellungen widmen:

- Grundlagen des Stressmanagements
- Anzeichen von Überforderung
- Burnout-Prophylaxe
- Methoden der mentalen und körperlichen Stressbearbeitung
- Achtsamkeit für mich und andere entwickeln
- Rituale als Ruheanker im Alltag
- Die Kraft der inneren Bilder – was Hypnose bewirken kann

Dabei zeigen wir einzelne Coaching-Methoden für das Coaching von Mitarbeitern und Coachees auf. Ihr bekommt die Möglichkeit, euch gegenseitig zu coachen und wir vermitteln euch Methoden der mentalen und körperlichen Stressbearbeitung.

<b>Termine</b>	03. - 04.05.2018 und / oder 30. - 31.08.2018
<b>Teilnehmer</b>	mind. 10 / max. 20
<b>Kosten</b>	499,00 € zzgl. Umsatzsteuer

### Ihre Trainerinnen



**Birgit Dünwald**



**Dipl. Psych.  
Petra Krieghoff**

Die Veranstaltung wird bei einer Teilnehmerzahl von mind. 10 Personen durchgeführt. Der Veranstaltungsort ist im Umkreis von Bremen und wird noch bekannt gegeben.

Mit diesem Konzept möchten wir gerne eine große Gruppe von Absolventen unserer Coaching-Ausbildung ansprechen, damit ihr auch die Gelegenheit bekommt, andere Teilnehmer kennenzulernen und euch gegenseitig zu coachen.