

# Stress-Burnout-Prävention

Praxis-Brücke



Dienstag, 20. August 2024 in  
Rheinfelden

kann und Sie Belastungen abbauen können.

**CHF 490.00**

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Burnout ist ein Phänomen unserer Gesellschaft. Jeder kann betroffen sein, auch Sie und Ihre Mitarbeitenden. 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 Fokus der Prävention ausgerichtet. Der bewusste Umgang mit Stress und dessen Abbau stehen im Vordergrund. Sie lernen, wie man dem Stress entgegen wirken

## Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

### Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

### Referenten



**Martin Wolf**  
Zertifizierter Mentaltrainer,  
Dipl. Ernährungs- und  
Stressregulations-Coach,  
Ausbildungsleiter

«stressRegeneration Ernährung®»

### Veranstalter

[Praxis-Brücke](#)

### Telefon bei Fragen

044 586 86 37

## Beschreibung

Burnout ist ein Phänomen unserer Gesellschaft. Jeder kann betroffen sein, auch Sie und Ihre Mitarbeitenden. 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 Fokus der Prävention ausgerichtet.

## Ziele dieses Seminars

- 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

## Das ist inbegriffen

Der Seminarpreis versteht sich inkl. Kursmaterial, Teilnahme-Zertifikat und Kaffeepausen

## Zielgruppe

Personen, die gezielt Stress, Erschöpfungszustände und andere Belastungen abbauen, ihre individuelle Widerstandskraft erhöhen und generell lernen wollen mit Leistungs- und Erfolgsdruck entspannter umzugehen.

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)