

A graphic featuring the word "Burnout" in a large, bold, black serif font. The text is centered and partially obscured by a circular, irregular hole that reveals a bright, fiery orange and yellow glow. The background behind the hole is a soft, out-of-focus image of a person's silhouette, possibly a runner, with a flame-like effect around the central opening. The overall composition is set against a plain white background.

**Burnout**

# Stressbewältigung und Burnoutprävention

## Ziel des Kurses:

- Gesünderes Stressmanagement
- Übernahme von Eigenverantwortung
- Entschleunigung – Zeitmanagement
- Innere Balance finden



# Kursablauf

## 1. Tag

### Erwartungen / Wünsche?

- Mit welchem Problem bin ich hier?
- Was möchte ich verbessern/verändern?

### Werte und ihre Bedeutung

- Wertehierarchie
- Diverse Übungen dazu
- Lebe ich oder werde ich gelebt?



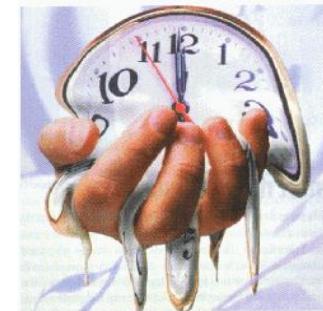
## Wie entsteht Stress

- Woher kommt Stress
- Wozu dient er
- Entspannungsübungen

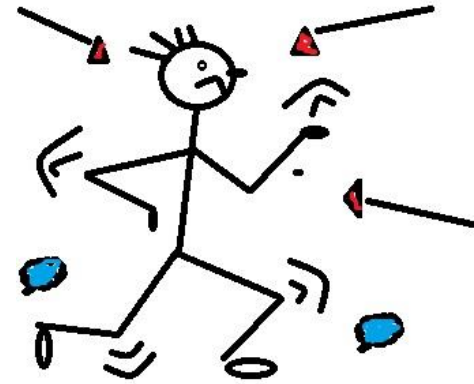


## Umgang mit Zeit

- Zeit und Energiefresser
- Wie komme ich in Balance



*Wochenaufgabe für den 2. Tag*



## 2. Tag

### Stress und Wahrnehmung

- Was hat meine Wahrnehmung mit Stress zu tun?
- Übungen zur Wahrnehmung
- Verbindung der Themen
- Ziel: Vermeidung / Verkleinerung von Stressoren – erste Schritte

Professionelles Training & Coaching

Dipl. Psychologin Sandra Päpper

Löhnfeld 26, 21423 Winsen

Tel. 04171 692914 – mobil 0176 32468091

[trapro@email.de](mailto:trapro@email.de)

[www.trapro.de](http://www.trapro.de)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und alles Gute  
für Ihren weiteren „achtsamen + bewussten“ Weg!