

## Balance vs. Burnout

Das Burnout-Syndrom tritt in allen Berufs- und in allen Altersgruppen auf, ist vielfältig und individuell in seinem Auftreten und in seinem Ausmaß.

In diesem Workshop erfahren Sie Hintergründe und Ursachen eines Burnouts und lernen, erste Anzeichen bei sich selbst und bei anderen zu erkennen. Sie analysieren Ihre eigenen Stressauslöser und entwickeln neue Strategien zu deren Bewältigung.

Lernen Sie in einem geschützten Rahmen, mit und von anderen Teilnehmern, wie Sie Ihre Stresskompetenz stärken, resilenter werden, Ihren Stress langfristig bewältigen und einen entspannten und achtsamen Umgang mit sich selbst entwickeln.

- Selbsttest – wie resilient bin ich?  
Bestandsaufnahme, Selbstcheck, Ziele
- Die 12 Phasen des Burnouts
- Stressoren am Arbeitsplatz, im Homeoffice und durch Corona  
Auswirkungen auf Körper und Organismus
- Wie erkenne ich Burnout?  
Anzeichen auf körperlicher, geistiger, Verhaltens- und Gefühlesebene
- Die Stressampel von Kaluza  
Eigene Stressauslöser erkennen und Strategien zur Bewältigung entwickeln
- Achtsamkeit und Resilienz
- Entspannungsübungen mit Kurz- und Langzeitwirkung
- Tipps zur Stärkung der eigenen Stresskompetenz

Termine und individuelle Inhouse Angebote erhalten Sie auf Anfrage unter  
[kontakt@kuhr-haus.de](mailto:kontakt@kuhr-haus.de).



Dozentin für Führungskompetenz, Trainerin und Moderatorin,  
Coachin und Mediatorin, Kommunikationsfachwirtin, systemische  
Beraterin, Fachberaterin für Stressmanagement und Burnout-Prävention

Mehr über Annette Kuhr erfahren Sie auf:  
[www.kuhr-haus.de](http://www.kuhr-haus.de)    [www.annettekuhr.de](http://www.annettekuhr.de)