

# Workshop

## 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, resilienter werden, Ihren Stress langfristig bewältigen und einen entspannten und achtsamen Umgang mit sich selbst entwickeln.

### Themen & Inhalte

#### › Selbsttest- wie resilient bin ich?

Bestandsaufnahme, Selbstcheck und Einordnung der eigenen Belastbarkeit und aktuellen Situation

#### › Stress verstehen und einordnen

Stressoren am Arbeitsplatz, im Homeoffice und im Alltag  
Auswirkungen auf Körper und Psyche verstehen

#### › Die Stressampel von Kaluza

Eigene Stressmuster frühzeitig erkennen und gezielt Strategien zur Bewältigung entwickeln

#### › Entspannung gezielt einsetzen

Wirksame Übungen für kurzfristige Entlastung und nachhaltige Regeneration im Alltag nutzen

#### › Die 12 Phasen des Burnouts

Dynamik und typische Verlaufsformen verstehen und die eigene Situation besser einordnen

#### › Burnout erkennen

Anzeichen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene frühzeitig wahrnehmen und richtig interpretieren

#### › Achtsamkeit und Resilienz

Innere Stabilität und Selbstwahrnehmung stärken und einen bewussteren Umgang mit Stress entwickeln

#### › Stresskompetenz im Alltag stärken

Praktische Impulse für mehr Gelassenheit und einen souveränen Umgang mit Belastungssituationen

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



### Annette Kuhr

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

[ak@annette-kuhr.de](mailto:ak@annette-kuhr.de) | [www.annette-kuhr.de](http://www.annette-kuhr.de)