

Burnout-Einzelberatung

- Sind Sie gestresst?
- Sind Sie bereits Burnout-gefährdet?
- Sie können sich nicht mehr konzentrieren.
- Sie schlafen schlecht.
- Sie haben keine Zeit für Erholung.
- Sie können nicht mehr ...
- Sie sind überlastet – beruflich/privat.
- Sie haben keine Kraft und Energie mehr.
- Sie haben oft Kopfschmerzen.
- Sie haben öfters Magen- und Darmprobleme.
- Sie sind schnell gereizt.
- Ihre Stimmung schwankt.
- Sie fühlen innere Unruhe und Leere.



Und und und ...
Sie sind dabei,
aus dem Gleichgewicht
zu geraten. Ihre Kraft
lässt nach. Wie kommen
Sie aus dem Hamsterrad
wieder heraus?

Erhalten Sie von mir
die Unterstützung,
wieder in Balance
zu kommen.

www.zfw-paf.de

Beratungsinhalte

- Analyse von Ursachen, physisch und psychisch
- Aufbauen von Widerstandskraft (Resilienz)
- Strategien zur Stressbewältigung
- gemeinsam Probleme transparent machen
- Ziele formulieren beruflich/privat
- Umgang mit Stress
- die richtige Zeitplanung finden
- Lernen Sie „Nein“-Sagen
- Verbessern der Kommunikationsfähigkeit
- Ist-Analyse, woher die Belastungen kommen
- Selbstbewusstsein stärken
- Eigene Potentiale erkennen und entwickeln
- Bewegung – Ernährung – Entspannung
- Unterstützung in Veränderungsprozessen
- Kennenlernen neuer Sichtweisen
- Entwickeln von Präventionsmaßnahmen

Beratungsablauf

Der erste Kontakt (30 Minuten) in der Beratung ist für Sie kostenfrei. In diesem Gespräch legen wir den gemeinsamen Weg und Inhalt der Beratung fest. Ich unterstütze Sie mit lösungsorientierten Ansätzen und erarbeite mit Ihnen nötige, machbare Schritte, um Ihre Lebensqualität, mehr Energie und Lebensfreude wieder zu erlangen. Beratung für **eine Stunde (60 Minuten): 85,00 Euro** zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Das Honorar wird in bar bezahlt. Terminabsagen sind kostenfrei bis 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin.

Zentrum für Weiterbildung | **zfw**

Angelika Furtmayr | Wirtschaftspsychologin und Burnout-Beraterin

Lerchenhöhe 22 | 85276 Pfaffenhofen/Ilm

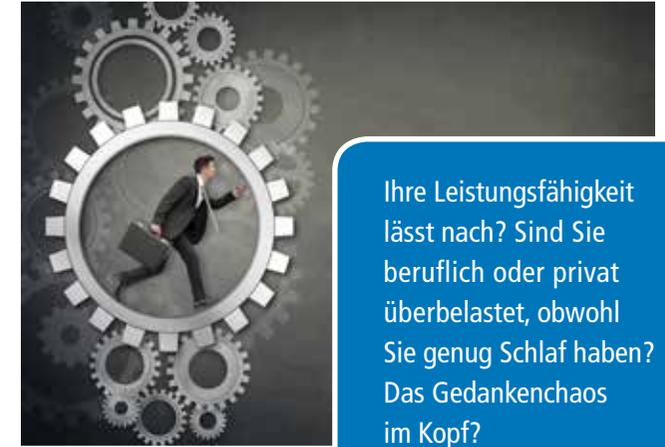
Telefon (0 84 41) 7 67 89 | Telefax (0 84 41) 49 63 99

Mobil (0171) 702 60 02

furtmayr@zfw-paf.de | www.zfw-paf.de

Burnout- und Stressbewältigung

NEUE SEMINARREIHE



Ihre Leistungsfähigkeit lässt nach? Sind Sie beruflich oder privat überbelastet, obwohl Sie genug Schlaf haben? Das Gedankenchaos im Kopf?

Lernen Sie ...

- ob Sie Burnout-gefährdet sind
- Ihr Umfeld zu analysieren
- Stress zu erkennen
- Stressbelastung Schritt für Schritt zu reduzieren.

➤ Allgemeines Seminar

Burnout erkennen und gegensteuern

➤ Für Führungskräfte

Entlasten Sie Ihre Mitarbeiter

➤ Burnout Betroffene

Einzelberatung; Entkommen Sie dem Hamsterrad

Zentrum für Weiterbildung | **zfw**

Burnout erkennen und gegensteuern

Reduzieren Sie Ihren Stress. Bereits kleine alltägliche Dinge machen den Unterschied.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie selbst der Falle Stress und der nächsten Stufe Burnout entkommen können.

Seminarinhalt

- Burnout und Depression
- Welche Anzeichen deuten auf Burnout hin?
- Bin ich Burnout-gefährdet?
- Selbsterfahrung – was löst bei mir Stress aus?
- Stressbewältigungsstrategien (Copingstrategien)
- Stärkung des Selbstwertgefühls – Selbstsicherheit aufbauen
- Entspannungstechniken – Bewegung – Ernährung – Schlaf

Entlasten Sie Ihre Mitarbeiter

Seminar für Führungskräfte

Gesunde Mitarbeiter sind motiviert, bei der Sache und können gut mit Stress umgehen. Wenn dieser Zustand auch so beibehalten werden soll, sorgen Sie als Führungskraft durch gesundheitsfördernde Maßnahmen dafür. Durch das Präventionsgesetz werden Mitarbeiter durch geldwerte Leistungen gefördert.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Mitarbeiter physisch und psychisch bei Laune halten.

Seminarinhalt

- Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeiter, körperliche Warnsignale wahrzunehmen
- Gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung
- Verbesserung des Betriebsklimas
- Gesunde Ernährung, gesunde Kantinenkost
- Flexible Arbeitszeiten
- Programme zur Stressbewältigung
- Mehr Bewegung im Unternehmen
- Aufbau eines Gesundheitsmanagements
- Wie können Ihre Mitarbeiter durch das Präventionsgesetz profitieren?

Stressreduzierung und Burnout-Prävention

Mehrfachbelastungen, Zeitdruck jeden Tag ... Sie kommen nicht mehr zur Ruhe.

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, wie Sie entspannter mit Stress umgehen und somit einem dauerhaften Erschöpfungszustand entkommen

Seminarinhalt

- Was ist Stress – Stress ist nicht nur negativ
- Unterschiedliche Stressoren
- Erkennen Sie Stressfallen
- Hohe Arbeitsbelastung und Zeitdruck durch gezielte Zeitplanung begrenzen
- Erholungsunfähigkeit bekämpfen, Eigene Bedürfnisse erkennen
- Lernen Sie abzuschalten
- Gesunde Ernährung – gesunder Schlaf
- Entspannungsmethoden für Büro und Alltag
- Resilienz – Stärken Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit

Melden Sie sich an!

Kosten: 210,00 Euro zuzüglich gesetzl. MwSt.
Getränke und Snacks enthalten.
Dauer: 9–17 Uhr mit Pausen



Informieren Sie sich online zum nächsten Termin.



Melden Sie sich an per Mail.



Rufen Sie uns an.

Seminare und Beratungen können auch in Ihren Räumlichkeiten stattfinden.

Beachten Sie auch unser reguläres Angebot

- MS-Office Schulungen
(Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene)
- Fit im Büro – die perfekte Büroorganisation
- Korrespondenztraining
- Zeitmanagement
- Bewerbungstraining
- Existenzgründung
- Schulungen von Spezialsoftware auf Anfrage

Angelika Furtmayr

Wirtschaftspsychologin & Burnout-Beraterin

- 100 % Zufriedenheit
- über 3.000 Seminare
- 25 Jahre Erfahrung