

## Kurzcheck.

Wie gestresst sind Sie?

Phase 1

Pausen sind verschenkte Zeit?  
Sie gehen über Ihre Grenzen?

Phase 2

Arbeitsanforderungen werden zu hoch?  
Sie fühlen sich überfordert?

Phase 3

Sie ziehen sich zurück? Keine Kraft  
für Freunde, Familie, Hobbies?

Phase 4

Sie machen sich selbst Vorwürfe?  
Sie sind oft gereizt oder zynisch?

Phase 5

Fehler nehmen zu? Sie suchen immer  
häufiger nach Schuldigen?

Phase 6

Körperliche Beschwerden nehmen zu  
(z. B. Kopf-, Rückenschmerzen)?

Phase 7

Sie schlafen schlecht? Sie fühlen  
sich ausgelaugt und erschöpft?

Phase 8

Sie fühlen sich ängstlich oder hilflos?  
Alles verliert seinen Sinn...

## Konnten Sie sich wiederfinden?

Dann ist es höchste Zeit, etwas zu tun!



### Silvia Brass

M.A. Soziale Verhaltenswissenschaften  
Psychologie/Erziehungswissenschaften

#### Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Systemische Therapeutin/Coach (DGSF)  
Wingwave®-Coach  
HeartMath®-Therapeutin  
Stressmanagement-Trainerin  
Teamcoach, Organisationsberaterin

## Offene Gruppenkurse Individuelle Beratung Teamtrainings

**Vereinbaren Sie ein kostenfreies Informationsgespräch!  
Ich bin gerne für Sie da.**

Brass Beratung  
Siebenmorgen 28  
51427 Bergisch Gladbach

Tel. 02204 30 55 33  
Mobil 01573 910 4106  
info@brassberatung.de

**Angaben zu meiner Person, Terminen, Honoraren und  
den Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter:  
[www.brassberatung.de](http://www.brassberatung.de)**

# Bleiben Sie stressfrei im Alltag.



**Brass Beratung**  
Psychologie für die Praxis

## Angebote und Kurse.

Entspannt zum passenden Angebot finden.

### GRUPPENKURSE

- Kleine Gruppen mit 4 – 8 Personen
- Kosten. 120,- € (inkl. MwSt.)
- Informationsgespräch kostenfrei

### 8-WOCHEN-KURS

8 Kursabende + 1 Nachtreffen à 90 Minuten

### 2-TAGES-INTENSIVKURS

2 Tage, 16 Unterrichtseinheiten

### ONLINE-KURS

8 + 1 Termine à 60 Minuten (live online)

3 Einzel-Betreuungsgespräche (Telefon):

- Zum Einstieg
- In der Lernphase
- Zur Nachbetreuung

### EINZEL- UND PAARBERATUNG

- Individuelles Vorgehen
- Termine nach Absprache
- Kosten: 95,20 € inkl. MwSt. (je 50 Minuten)
- Live und telefonisch möglich

### ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE ANGEBOTE UND FIRMENINTERNE TEAM-TRAININGS

- Bedarfsgerechte Gestaltung
- Steuerliche Vorteile
- Individuelles Angebot auf Anfrage

## Ziele und Inhalte.

In der Ruhe liegt die Kraft.

- Sie erweitern Ihr Wissen über Stressentstehung.
- Sie werden erkennen, was Ihnen Stress macht.
- Sie lernen neue Denk- und Verhaltensweisen, die Stress verhindern.
- Sie lernen Entspannungstechniken, die zur Stressreduzierung beitragen.
- Sie entwickeln ihr persönliches Anti-Stressprogramm.



**GEBEN SIE STRESS  
KEINE CHANCE,  
MELDEN SIE SICH AN!**

## Termine.

Nur kein Stress, es ist noch etwas frei.

Aktuelle Termine finden Sie unter:

[www.burnout-praevention-nrw.de](http://www.burnout-praevention-nrw.de)

Oder kontaktieren Sie mich:

Telefon: 02204 305533

Mail: [info@burnout-praevention-nrw.de](mailto:info@burnout-praevention-nrw.de)

**Für Ihre Fragen stehe ich Ihnen  
gerne zur Verfügung!**



Gruppenkurse sind krankenkassenzertifiziert,  
Kostenübernahme/Beteiligung durch Kranken-  
versicherung nach § 20, 20a SGB V möglich!

Ich biete auch:

**EINZEL-, PAAR- ODER FAMILIENBERATUNG  
FÜHRUNGSKRÄFTE-COACHING  
TEAM-COACHING  
ORGANISATIONSBERATUNG**