

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**

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: 214,20 € (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

Oder kontaktieren Sie mich:

Telefon: 02204 305533

Mail: 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**