

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!**

KONTAKT



SILVIA BRASS

M.A. SOZIALE VERHALTENSWISSENSCHAFTEN
- PSYCHOLOGIE/ ERZIEHUNGSWISSENSCHAFTEN

SYSTEMISCHE THERAPEUTIN
UND COACH (DGSF)
STRESSMANAGEMENT-TRAINERIN

+49 2204 30 55 33
+49 1573 910 410 6

INFO@BURNOUT-PRAEVENTION-NRW.DE

51469 BERGISCH GLADBACH – GRONAU,
HERMANN-LÖNS-STR. 45 A

AB 1.4.2016 AUCH IN 51427 BERGISCH
GLADBACH REFRATH – SIEBENMORGEN 28

WWW.BURNOUT-PRAEVENTION-NRW.DE

STRESSPRÄVENTION



**HÖCHST ZEIT, ETWAS
GEGEN STRESS ZU TUN!**

**OFFENE GRUPPENKURSE
INDIVIDUELLE BERATUNG
TEAMTRAININGS**



INFORMATIONEN UND TERMINE UNTER
WWW.BURNOUT-PRAEVENTION-NRW.DE

ANGEBOTE

GRUPPENKURSE

- ✓ Kleine Gruppen mit 4 – 8 Personen
- ✓ Kosten: 190€
- ✓ Informationsabend kostenfrei

8-WOCHEN-KURS

8 Termine á 90 Minuten

2-TAGES-INTENSIVKURS

2 Tage, 16 Unterrichtseinheiten

Die Gruppenkurse sind
krankenkassenzertifiziert, Kostenübernahme/
Beteiligung durch Krankenversicherung nach
§20, 20a SGB V möglich!

EINZEL- UND PAARBERATUNG

- ✓ Individuelles Vorgehen
- ✓ Termine nach Absprache
- ✓ Kosten: 80€ (je 60 Minuten)

ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE ANGEBOTE UND FIRMENINTERNE TEAM-TRAININGS

- ✓ Bedarfsgerechte Gestaltung
- ✓ Angebot auf Anfrage

ZIELE UND INHALTE

- ✓ Sie erweitern Ihr Wissen über Stressentstehung.
- ✓ Sie werden erkennen, was Ihnen Stress macht.
- ✓ Sie lernen neue Denk- und Verhaltensweisen kennen, die Stress verhindern.
- ✓ Sie lernen Entspannungstechniken kennen, die zur Stressreduzierung beitragen.
- ✓ Sie entwickeln ihr persönliches Anti-Stressprogramm.
- ✓ Sie stellen wieder ein gesundes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung her.

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



TERMINE

8-Wochen-Kurs (19 – 20.30h)

GL-Gronau, Hermann-Löns-Str. 45a
06.04. – 25.05.2016, mittwochs
24.08. – 12.10.2016, mittwochs
26.10. – 14.12.2016, mittwochs

GL-Refrath, Siebenmorgen 28
18.04. – 13.06.2016, montags
17.05. – 05.07.2016, dienstags
23.08. – 11.10.2016, dienstags
24.10. – 12.12.2016, montags

2-Tages-Intensivkurse

Refrath, Siebenmorgen 28
11. – 12.06.2016; 09. – 10.07.2016
27. – 28.08.2016; 19. – 20.11.2016
immer Sa 10 – 17 h, So 10 – 15 h

Aktuelle Termine auch unter ...
www.burnout-prevention-nrw.de

Haben Sie weitere Fragen?

Telefon: 02204 30 55 33
Mobil: 01573 910 410 6
Mail: info@burnout-praevention-nrw.de

oder kommen Sie gerne zu einer kostenfreien
Informationsveranstaltungen!