



Lebenshilfe Landesverband Saarland e.V.

„Stressbewältigung – Burn Out-Prävention“

Termin:

02.04.2025

Uhrzeit:

09:00 – 16:00

Ort:

Bliespromenade 5
66538 Neunkirchen

Kosten:

220 Euro

Mindestteilnehmerzahl:

10 Personen

Dozentin:

Silvia Röder

Stress & Burnout Beraterin,
Yoga - und
Entspannungstrainerin

Anmeldefrist:

11.03.2025

Jeder von uns kennt diesen Satz: „ICH BIN IM STRESS!“ Doch was bedeuten diese Worte?

Zu viele Termine, Zeitdruck, Konflikte, Leistungsdruck, Perfektionismus?

Stress ist all das und doch viel mehr...

Dauerhafter Stress ist in unserer Gesellschaft, zum Leidwesen vieler, mittlerweile als Normalzustand anerkannt. Stress hat bekanntlich jeder. Doch dieser dauerhafte Stress löst im Körper vielfältige Reaktionen aus, die uns krank machen und am Ende zu einem sogenannten Burn Out führen können. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sind Präventionsprogramme zum persönlichen Umgang mit Stresssituationen notwendig.

Denn was viele nicht wissen: Der eigene Körper warnt uns frühzeitig. Wir müssen also wieder lernen auf den Körper mit seinen Bedürfnissen zu hören und die Signale erkennen, um den krankmachenden Faktoren entgegenzuwirken.

In diesem Seminar entwickeln die Teilnehmenden wirkungsvolle Maßnahmen gegen ihren Stress und finden ihren persönlichen Weg zu Ausgleich und Entspannung.

Inhalte

- Stressreaktion im Körper verstehen.
- Warnsignale erkennen.
- Persönliche Stressverstärker entlarven.
- Achtsamkeit & Entspannung in den Alltag integrieren.
- Persönliche Resilienz erhöhen & Burn Out vorbeugen.
- Entspannung lernen: Soforthilfe bei Stress & langfristige Strategien für den persönlichen Alltag.

Ziele

Sie erhalten Informationen über die psychischen Auswirkungen von Stress und Burnout.

Sie erkennen Ihre eigenen Stressmuster und erarbeiten Stressbewältigungsstrategien.

Sie erlernen Grundlagen der bewährten Entspannungstechniken.