

## Workshop: Stressbewältigung und Burnout-Prävention

### Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Zu wenig Energie, innere Unruhe, gereizte Stimmung und Niedergeschlagenheit – für die einen ist es eine schwierige Phase, doch es sind auch erste Anzeichen für ein Burnout.

Jeder reagiert auf Stress unterschiedlich. Das liegt an der so genannten Resilienz, der persönlichen psychischen Widerstandskraft. Diese lässt sich trainieren – wie ein Muskel. Und in diesem Workshop wollen wir mit dem Training beginnen.

Sie erlernen Methoden, die Ihnen einen gelasseneren Umgang in Stress-Situationen ermöglichen und entwickeln mit Unterstützung der Coaches einen individuellen Plan, Stressquellen zu minimieren und Ihren Stresspegel zu senken.

Achtung: Dieser Workshop eignet sich nicht für Menschen, die bereits an einem Burnout-Syndrom leiden und ersetzt keine Therapie.

### Ihr Nutzen:

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Stress zu analysieren und zu reduzieren. Dabei unterstützen wir Sie, zunächst unbewusste Bereiche sichtbar zu machen und wir leiten Sie an, diese zu hinterfragen. Hierfür arbeiten wir mit Eseln als Co-Coaches. Diese sensiblen Tiere reagieren deutlich auf die Körpersprache und innere Unruhe der Menschen und bieten ein unverfälschtes Feedback, indem sie das Verhalten spiegeln und Raum für eine unmittelbare Reflexion geben.

Der Workshop zeichnet sich durch eine hohe Verknüpfung von theoretischem Input und praktischen Übungen aus. Sie bekommen Know-how zu Themen wie Stress und Burnout, konkrete Hilfestellung zum persönlichen Umgang mit Stress im Alltag und Berufsleben und können dies in praktischen Übungen direkt anwenden.

- Sie erfahren, wie Stress entsteht und der Stress-Mechanismus funktioniert.
- Sie analysieren Ihr persönliches Stress-Level.
- Sie erarbeiten Ihre persönliche Strategie gegenüber Stress.
- Sie lernen gezielte praktische Übungen und mentale Techniken zur Stärkung der Widerstandskraft und zur Unterstützung im Umgang mit Druck, Stress und Konflikten.
- Sie erlernen wie Sie Stress-Situationen gelassener meistern können.

Wir begleiten Sie mit zwei erfahrenen Coaches. Die vermittelten Inhalte werden durch zahlreiche Übungen mit und ohne unseren Esel als Co-Trainer vertieft und reflektiert.

### **Termin:**

Mittwoch, 20. Juni 2018

von 9.30 Uhr - 17.30 Uhr

Veranstaltungsort: 21379 Rullstorf-Boltersen bei Lüneburg, Bahnhofstraße 22 (ZeitpunktRaum)

### **Teilnehmer:**

Maximal 6-9 Personen

+ 2 erfahrene Coaches und 3 Esel als Co-Coaches

### **Ihre Investition:**

390,- Euro zuzüglich 19% Mehrwertsteuer, inklusive Tagesverpflegung

## Anmeldeformular

### Workshop zur Burnout-Prävention am Mittwoch, 20. Juni 2018

Anmeldung an [post@eselcoaching.de](mailto:post@eselcoaching.de) oder per Post an  
C3 consulting coaching concept, Rote Straße 10, 21335 Lüneburg

Name:		<p><b>Anmeldebestätigung</b> nach Eingang ihrer Anmeldung erhalten sie von uns eine Anmeldebestätigung. Bitte überprüfen Sie die korrekte Schreibweise ihres Namens und ihrer Firmierung der Anmeldebestätigung.</p> <p><b>Teilnahmegebühren</b> Die Teilnahmegebühr zzgl. Mehrwertsteuer ist fällig nach Erhalt der Rechnung, spätestens jedoch 14 Tage vor Workshopbeginn. 10 % Rabatt für den zweiten und alle weiteren Teilnehmer werden bei Buchung desgleichen Seminars zum gleichen Veranstaltungstermin und bei gleichzeitiger Buchung gewährt. In der Teilnahmegebühr sind enthalten: Workshopunterlagen, Mittagessen, Kaffee/Tee und Erfrischungsgetränke.</p> <p><b>Rücktritt bei Veranstaltungen</b> Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine bereits entrichtete Teilnehmergebühr zurückerstattet. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 10% erhoben. Bei Absagen bis 2 Wochen vor Workshop-Beginn wird die Hälfte der Teilnahmegebühr berechnet. Bei späteren Absagen wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet. Zur Fristwahrung muss der Rücktritt schriftlich per E-Mail oder auf dem Postweg erfolgen. Rücktrittsgebühren fallen nicht an, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.</p> <p><b>Urheberrecht</b> Die im Rahmen unserer Veranstaltungen ausgehändigten Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht auch nicht auszugsweise ohne schriftliche Einwilligung von vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.</p> <p><b>Datenschutz</b> Ihre Daten werden für die interne Weiterverarbeitung und zur Workshopverwaltung von uns unter strikter Einhaltung des BDSG gespeichert.</p>
Vorname:		
Anschrift:		
Firma:		
Rechnungsadresse:		
2. Teilnehmer/in		
Name:		
Vorname:		
Anschrift:		
<input type="radio"/> Ich bin damit einverstanden, Informationen per E-Mail zu erhalten		
<hr style="width: 80%; margin-left: 0;"/> Ort, Datum	<hr style="width: 80%; margin-left: 0;"/> Unterschrift	