



Stressmanagement & Burn-Out Prävention

Stressfrei- Ja, ich will!

Viele Menschen kennen das Gefühl, ihr Leben und sie selbst sind von Zeitdruck und Stress bestimmt! Sie spüren oft erste gesundheitliche Auswirkungen wie Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen, Rücken- und Nackenschmerzen), Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Ängste, Ruhe- und Restlosigkeit, Nervosität, Chronische Müdigkeit, Verspannungen, Gereiztheit, Sexuelle Probleme usw.

Erleben Sie 2 Tage, an denen sich manches für Sie verändert: In einer ausgewogenen Mischung von Theorie, Praxis, Freude und Genuss lernen Sie 'Stress' und 'Burnout' mit anderen Augen zu sehen und vorzubeugen.

Eine höhere Zufriedenheit, Leistung, Belastbarkeit und Lebensqualität sind Ihr Gewinn an diesen ganz besonderen Tagen zum Thema Stressmanagement und **Burn-out-Prävention!**

Ziel des Seminars:

Sie erkennen Ihren persönlichen Stresstyp und entdecken individuelle Möglichkeiten, wie Sie trotz hoher Belastung mit wenig Zeitaufwand und der richtigen Handlungsstrategie leistungsfähig, fit, belastbar und vor allem gesund bleiben können.

Am Ende des Seminars können Sie gezielt Ihren Stresspegel senken und so Ihrer Gesundheit und Arbeitskraft dauerhaft etwas Gutes tun.

Sie erkennen zudem eher die Mechanismen von Stress und Burn-out-Tendenzen vor allem bei sich selbst und ggf. Ihren Mitarbeitern/Ihrem Umfeld und können so frühzeitig eingreifen, bevor die Ausfallzeiten steigen oder die Produktivität darunter leidet.



Inhalte des Seminars:

An beiden Seminartagen erfahren Sie die genaue Stressdefinition. Wie entstehen Stress und Burn-out? Was gibt es für Stressoren? Was sind die typischen Symptome für Stress und Burn-out? Was ist der Unterschied zwischen positivem und negativem Stress? Was sind die Folgen von Stress und Burn-out für die Betroffenen und deren Umfeld? Wie sollte ein sinnvoller Umgang damit sein? Was gibt es für Strategien und Wege für den Stressabbau und die Burn-out-Prophylaxe?

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Stress und Burn-out am Arbeitsplatz und privat vorbeugen möchten!

**VPK – Landesverband privater Träger
der freien Kinder-, Jugend- und Sozialhilfe
in Niedersachsen e.V.**



Referent: Dr. Naiel Arafat
Facharzt für Psychotherapie & Psychotraumatologie

Datum: Dienstag, 19.02.2019

Uhrzeit: 9:30 – 17:00 Uhr

Ort: Tagungshaus Verden, Ökologisches Zentrum e.V.
Raum „Einblick“
Artilleriestr. 6
27283 Verden

Kosten: 249,00 € (VPK Mitglieder)
299,00 € (Nicht Mitglieder)

Teilnehmerzahl: mind. 10 max. 18 Teilnehmer

Anmeldungen: Bis Freitag, 18.01.2019
Bitte mit vollständigem Namen des
Teilnehmers und einer Rechnungsanschrift an:
fortbildung@vpk-nds.de