

Gesundheitsvorsorge (Stressbewältigung, Entspannungstraining, Psychosomatik, Burnout)



Individuelle Inhalte je nach Bedarf. Gerade auch bei stressbedingten Symptomen sehr geeignet. Auch Einzelcoaching möglich.

Zielgruppe:

Selbstzahler

Inhalte: BurnOut

Das BurnOutSyndrom ist weit verbreitet jeder kann betroffen sein, beruflich wie privat. In diesem Kurs bekommen Sie das Handwerkszeug, um selbst vorbeugend aktiv zu werden!

- Quellen für Stress erkennen und geeignete
- Gegenmaßnahmen ergreifen
- »Nein« sagen und Grenzen setzen
- Den Alltag strukturieren und organisieren
- Geeignete Unterstützung finden
- Die Kraft des positiven Denkens spüren
- Notwendige Veränderungen erkennen und einleiten
- Im Alltag Halt und Stärkung finden

Stressbewältigung

Unnötige Belastungen vermeiden und mit unvermeidbaren Belastungen umgehen lernen. Hier bekommen Sie Tipps und praktische Hinweise zum selbst ausprobieren.

Entspannungstraining

Wohltuende, coole Entspanntheit ist mehr als nur Abschalten. Dennoch sind Ab- und Umschalten die ersten Stufen auf dem Weg "relaxt, cool und gechillt" zu sein. Dazu werden praktische Übungen durchgeführt.

Psychosomatik

Wenn trotz zahlreicher Untersuchungen keine körperlichen Ursachen gefunden werden, spricht man von psychosomatischen Beschwerden. Unsere Seele (Psyche) und unser Körper (Soma) sind zwei Seiten jedes Menschen, die genauso wenig zu trennen sind, wie zwei Seiten einer Medaille. Den Dialog zwischen beiden bei sich selbst wahrzunehmen ist eine Grundvoraussetzung für die eigene Gesundheit. Wie das geht, können Sie hier lernen.

Abschluss:

Teilnahmebescheinigung der Peters Bildungsgruppe

Termine & Anmeldung

Ort	Beginn	Ende	weitere Infos
Weiden	auf Anfrage		<p>Veranstalter: Peters Bildungs GmbH Institut WeidenJosef-Witt-Platz 1 92637 Weiden Tel.: 0961/470554-10 Fax: 0961/470554-18 Email: Reinhold.Kolzenburg@peters-bg.de</p> <p>Dauer: individuell Berufsbegleitend</p> <p>Termine individuell, auch am Abend und am Wochenende</p>