



*"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." – Arthur Schopenhauer*

## Burnoutberatung für Angehörige

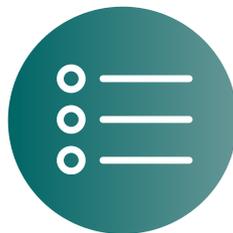
**Wenn Angehörige Fragen haben, ist Mindtrain da**



### **Nutzen**

Angehörige von Stress- und Burnout-Betroffenen werden im Prozess oft vergessen. Und doch sind viele Fragen und Ängste da.

David Bärtsch kennt diese Situation aus seiner eigenen Erfahrung von 2015. Und ist für Angehörige da. Damit Unsicherheit und Ängste kleiner werden.



### **Inhalte**

- Stressmodell & Stressdynamik
- Physische Stressfolgen
- Umgang mit stressgefährdeten Menschen (privat und im Beruf)
- Was können Angehörige tun?
- Wie schützen sich Angehörige selber?



### **Zielgruppe**

- Lebenspartner\*innen von Menschen, die von Stress und Burnout betroffen sind
- Kinder und Eltern von Menschen, die von Stress und Burnout betroffen sind

**CHF 75.-**

**We make you shine**

hallo@mindtrain.ch / [www.mindtrain.ch](http://www.mindtrain.ch)



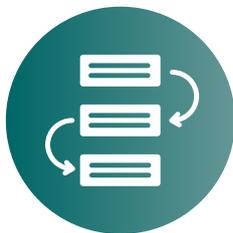
+41 79 832 93 03



*"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." – Arthur Schopenhauer*

## Burnoutberatung für Angehörige

Wenn Angehörige Fragen haben, ist Mindtrain da



### **Ablauf**

1. Diskussion über die aktuelle Situation
2. Eigene Sorgen und Ängste
3. Folgen von Stress und Stressdynamik
4. Maßnahmen zur Stressprävention
5. Was können Angehörige tun?
6. Wie können sich Angehörige schützen?
7. Spezifische Maßnahmen



### **Methoden**

- Checkliste 'Stressrisiko'
- Kurze Standortanalyse für Angehörige
- Präsentation 'Resilienz und Stressprävention'
- Lerngespräch

### **Formate**

- Beratung online 45 Minuten
- Beratung physisch 45 Minuten

CHF 75.-

We make you shine

hallo@mindtrain.ch / [www.mindtrain.ch](http://www.mindtrain.ch)



+41 79 832 93 03