



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

## Burnoutberatung für Betroffene

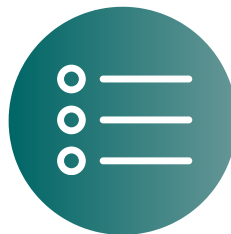
### LIVE-BALANCE IN EIGENVERANTWORTUNG



#### Nutzen

Stress und Burnout kann nur in Eigenverantwortung gelöst werden. Mit jemanden darüber sprechen ist oft der erste Schritt.

- Sich öffnen können
- Reflektieren
- Mut und Hoffnung fassen
- Erster Schritt zur Verbesserung Deiner Situation



#### Inhalte

- Checkliste Stressgefährdung
- 'Meine Geschichte'
- Stressmodell & Stressdynamik
- Physische Stressfolgen
- Stressbewältigung
- Erste persönliche Massnahmen zur Herstellung von Resilienz



#### Zielgruppe

- Menschen, die einen geschützten Raum suchen, um über Burnout und Stress sprechen zu können
- Menschen, die fühlen / glauben, stressgefährdet zu sein
- Menschen, die vor einem Burnout stehen
- Menschen, die nach einem Burnout den Weg ins Leben gestalten möchten

CHF 75.-

We make you shine

hallo@mindtrain.ch / www.mindtrain.ch



+41 79 832 93 03



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

## Burnoutberatung für Betroffene

**LIVE-BALANCE IN EIGENVERANTWORTUNG**



### **Ablauf**

1. Checkliste Stressgefährdung (vor dem Call)
2. 'Meine Geschichte' / aktuelle Situation
3. Stressmodell & Stressdynamik
4. Physische Stressfolgen
5. Stressbewältigung
6. Erste konkrete Massnahmen



### **Methoden**

- Checkliste 'Stressgefährdung'
- Kurz-Standortanalyse
- Präsentation 'Resilienz und Stressprävention'
- Lerngespräch

### **Formate**

- Beratung online 60 Minuten
- Beratung physisch 60 Minuten

**CHF 75.-**

**We make you shine**

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



+41 79 832 93 03