

BURNOUT – STRESS?!

**Unser Leben ist aus dem
Gleichgewicht geraten!
Wer kennt diese Situation nicht?**

Die Leistungsspirale unserer Gesellschaft fordert immer mehr Flexibilität, Belastungsfähigkeit von unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele.

In dieser Spirale des negativen Stress fällt es uns immer schwerer, die Balance zwischen maximaler Verausgabung und effizienter Selbstwahrnehmung zu finden.

Negativer Stress führt zur Überforderung, Erschöpfung, zu Krisen und Konflikten.

Zumeist stecken hinter unserem Handeln unsere inneren Antreiber und persönlichen Werte. Wir befinden uns folglich in einem Teufelskreis, aus dem wir es nicht schaffen, alleine herauszufinden.

In der Folge erleben wir...

- körperliche Stressauswirkungen
- seelische Stressauswirkungen

Seinen eigenen persönlichen Weg findet man, indem man seine eigenen Grenzen, Werte und Ressourcen kennt und wenn die Bereitschaft besteht, diese anzunehmen.

KONTAKT IST EIN ANFANG



BEATE MÜLLER

Fachberaterin Stress und Burnout (IHK)

Kreuzweingartener Straße 15
53894 Mechernich

0177 800 47 89
info@bm-stress-out.de
www.bm-stress-out.de

BERATUNG
STRESS & BURNOUT



ÜBER MICH

- Fachberaterin Stress und Burnout (IHK)
- Ergotherapeutin (DVE)
- Sterbe- & Trauerbegleiterin (T.A.B.U.)
- Ausbilderin für Hospizbegleiter*innen

Ich biete Ihnen meine Unterstützung auf dem Weg aus der Stressspirale an und begleite Sie, das Erlernte in den Alltag zu integrieren mit dem Ziel für ein besseres Wohlbefinden und mehr Lebensfreude.

"Unglück und Unzufriedenheit entstehen meistens nicht aus Fehlentscheidungen sondern aus fehlenden Entscheidungen"

-

Melanie Wolfers

SEMINARE & BERATUNG

Auch als Einzeltermine oder "Walk & Talk"

INHALTE

- Erkenntnisse zur Stress- u. Burnout-Forschung
- Ursachen und Auslöser von Stress
- Selbst-Test:
„Wie gefährdet bin ich?“
- Vermittlung stressreduzierender Einstellungen
- Übungen zur Selbstreflexion
- Erkennen eigener Grenzen
- Ressourcen wahrnehmen
- Erlernen von Stressbewältigungstechniken
- Entspannungsübungen

SIE LERNEN:

- individuelle Lösungswege konstruktiv zu gestalten
- von Stressbewältigungsstrategien zu profitieren
- persönliche Ressourcen zu aktivieren
- gesundheitsförderliche Denk- und Verhaltensmuster zu automatisieren
- einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen
- Ihre Lebensbalance zu stärken