Burnout-Prävention

Bleib fit, gesund und stark, wo andere die Krise kriegen!

zwei-tägiges Training

kostenfreie Teilnahme

Resilienz-Stärkung

13. und 14. Juni 2020
09:00 bis 17:00 Uhr

Fragen und Anmerkungen an
N.Glumann@campus.lmu.de

Nutze diese einmalige Chance und stärke Deinen Lebensstil, der von Kraft und Achtsamkeit geprägt ist!

Fühlst du Dich oft angestrengt, erschöpft oder gestresst, vor allem bei der Arbeit? Möchtest Du üben, konstruktiv und positiv mit herausfordernden Situationen umgehen zu können? Interessierst Du Dich für Achtsamkeit und einen ausgeglichenen Lebensstil?

Das Training vermittelt Dir die Grundlagen der Resilienz.
Du lernst individuell zugeschnittene Fähigkeiten und Techniken, die Dir dabei helfen, Stress effektiv zu bewältigen, besser mit Deinen Emotionen umzugehen und langfristig Burnout zu vermeiden.

Im Rahmen meiner Master-Arbeit beschäftige ich mich mit den Ursachen von Stress, speziell bei Lehrpersonal.
Das Training vereint wissenschaftliche Erkenntnisse aus über 190 Studien, von denen Du in allen Lebensbereichen profitieren kannst.

Melde Dich noch heute an!