

# Achte auf dich

Beratung bedeutet, unterschiedlichste Situationen zu meistern – dies ist spannend, kann aber auch an persönliche Grenzen führen. Dieses zweitägige Seminar gibt Ihnen wichtige Strategien gegen Überbelastung und zur bewussten Entspannung an die Hand. Dabei werden unter Einbezug Ihrer Erfahrungen mögliche Herangehensweisen sowie praktische Methoden aus dem Bereich der Entspannung und Achtsamkeit erprobt. Denn nur gesund können berufstätige Personen ihren verantwortungsvollen Tätigkeiten in vollem Maße und mit Lebensfreude nachkommen.

## Themen

- ▶ Sensibilisierung für das frühzeitige Erkennen von eigenen Stresssymptomen: Persönliche Standort- und Ressourcenanalyse
- ▶ Strategien zur Stressvermeidung vor, während und nach der Beratung
- ▶ Notfallplan: Was mache ich, wenn der Stress bereits da ist?
- ▶ Abgrenzung, Achtsamkeit und Entspannung

## Nutzen

Gute Beratung durch einen souveränen Umgang mit Stress: Sie erkennen eigene Anzeichen gesundheitsrelevanter Auswirkungen von Stress sowie deren Ursachen. Sie kennen ihr persönliches Bewältigungsverhalten sowie Ihr persönliches Stresslevel und Ihre Ressourcen. Um psychisch und physisch belastendem Stress entgegenzuwirken, können Sie erlernte Strategien des Selbst- und Zeitmanagements sowie der Entspannung anwenden. Darüber hinaus kennen Sie Möglichkeiten, Stress auslösende Gedanken zu modifizieren und Stress über Achtsamkeit und Genuss zu reduzieren.

## Termine

10. bis 11.03.2022, Online

ab 324 Euro

21. bis 22.09.2022, Dresden

(inkl. 19% USt.)