



Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse
Gesundheits-Coach

E-Mail: Beratung-Fuhse@t-online.de
Homepage: www.Beratung-Fuhse.de

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02974/ 96 82 812



Burnout - Was nun? -



In einer schnelllebigen und anspruchsvollen Welt werden Stress und Burnout immer häufiger zu ernsthaften Herausforderungen. Dieses Seminar bietet umfassende Einblicke in die Ursachen und Symptome von Stress und Burnout sowie praxiserprobte Strategien zur Prävention und Bewältigung.

Ziele des Seminars:

- Verständnis für die Mechanismen und Auswirkungen von Stress und Burnout entwickeln.
- Erlernen effektiver Techniken zur Stressbewältigung.
- Förderung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag.
- Unterstützung beim Aufbau gesunder beruflicher und privater Gewohnheiten.

Inhalte:

- Einführung in die Konzepte von Stress und Burnout
- Identifikation von Auslösern und Symptomen
- Praktische Übungen zur Stressbewältigung
- Methoden zur Förderung von Achtsamkeit und Resilienz
- Entwicklung persönlicher Aktionspläne

Ich freue mich auf Euch?

Termine jeweils
dienstags von 19:30 Uhr
bis ca. 21:30 Uhr

04.03.2025
25.03.2025
08.04.2025
22.04.2025

Preis:

95,00,- Euro
Einschl. Seminar-
Unterlagen und
Teilnahmebescheinigung

3-8 TeilnehmerInnen

**Hier geht es zur
Anmeldung:**

Tel.: 02974 / 96 82 812
oder
[Kontaktformular](#)

Seminarort:

Praxis für Psychotherapie
und mehr
Am Wiesentor 19
57392 Bad Fredeburg