

V3112 Mit mentaler Stärke Burnout vermeiden – Ihr Schutz vor Erschöpfung und Überlastung - online

Beginn	, , - Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	
Kursleitung	Martina Knaack
Kursort	, ,

In einer Zeit, in der berufliche und private Anforderungen ständig wachsen, fällt es vielen Menschen schwer, dem Druck standzuhalten. Burnout – die völlige Erschöpfung aufgrund chronischer Überlastung – ist heute eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen. Doch wie schaffen es manche, selbst in solchen Phasen nicht auszubrennen? Die Antwort liegt in der Entwicklung mentaler Stärke – eine Fähigkeit, die jeder erlernen und trainieren kann. Unser Online-Präventionskurs „Mit mentaler Stärke gegen Burnout“ hilft Ihnen, Burnout-Symptome frühzeitig zu erkennen und gezielt vorzubeugen. Sie erlernen praxisorientierte Techniken, um Ihre Resilienz zu stärken und stressbedingter Erschöpfung entgegenzuwirken. Mit Hilfe fundierter Übungen und Methoden bauen Sie eine Schutzmauer gegen die schleichende Gefahr der Überlastung auf und schaffen sich die nötigen Ressourcen, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn (sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Unser Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet über 40 Videos, Audios, Workbook. Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo Sie den Kurs durchlaufen. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

[zur Kursdetail-Seite](#)