

# BUSINESS WORKSHOP

## BURNOUT PRÄVENTIONEN



Zwang sich zu  
beweisen



verstärkter  
Einsatz



Verdrängung  
eigener Bedürfnisse



Verdrängung  
von Konflikten



Umdeuten von  
Werten



Problem-  
verleugnung



Rückzug



Verhaltens-  
änderung



Gefühlsverlust  
für d. eigene  
Persönlichkeit



innere  
Leere



Depression



völlige  
Erschöpfung

- für Unternehmer & Unternehmerinnen
- für Führungskräfte & Mitarbeiter
- max. 7 Teilnehmer
- in Präsenz
- Dauer: 3 Stunden

### \* KERNTHEMEN:

**Stress erkennen:** Frühwarnzeichen verstehen, eigene Stressmuster wahrnehmen

**Atmen & Achtsamkeit:** einfache Techniken zur direkten Stressreduktion

**Alltagstaugliche Strategien:** persönlicher Plan - konkret, machbar, wirksam

die freie 3c

Business Consulting - Coaching - Communication

WEBSITE

WWW.DIE-FREIE-3C.COM

PHONE

+49 179 / 10 72 8 75

EMAIL

DIEFREIE3C@GMAIL.COM