

## *Stressmanagement & Burnoutprävention*

*The body keeps the score.*

*(Bessel van der Kolk)*

---

# **So bleiben Sie gesund trotz Stress! Herausforderungen & Stress souverän meistern**

| 18. – 19. November 2024 |  
| Raum Würzburg/Nürnberg |

---

Sie sind persönlich oder in Ihrem Umfeld mit dem Thema Stress und Burnout konfrontiert!  
Sie suchen Informationen darüber, wie Sie Anzeichen von Stress frühzeitig erkennen und Ihre Widerstandsfähigkeit stärken können!  
Sie möchten Methoden kennenlernen, wie sie negative Auswirkungen von Stress verhindern können!

---

Die im Training dargestellten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft helfen Ihnen zu verstehen, wie Ihr Körper auf Belastungen und Stress reagiert. Dadurch können Sie frühzeitig Symptome erkennen und wirkungsvoll unerwünschte Folgen von Stress und Burnout verhindern.

Neben vielen nützlichen Tipps und Übungen erhalten Sie auch ausgiebig Gelegenheit, sich im vertraulichen Umfeld über Ihre persönlichen Themen auszutauschen.

## *Stressmanagement & Burnoutprävention*

### *Diese Inhalte erwarten Sie:*

#### **Herausforderungen und Stress – welche Rolle spielt mein Körper?**

- Stress als körperliche Reaktion unseres autonomen Nervensystems auf Herausforderungen.
- Die beiden Reaktionsweisen bei Stress (Kampf/Flucht & Erstarrung) und ihre Auswirkung auf unsere körperliche, geistige wie psychische Gesundheit.

#### **Reflexion Ihrer bisherigen Verhaltensmuster**

- Analyse Ihrer persönlichen Reaktionsmuster bei Herausforderungen/Stress.
- Ressourcen & Resilienz – Die Grundlage des souveränen Umgangs mit Herausforderungen.

#### **Neue Wege aus der „Stress-Falle“ erleben**

- Tipps & Tricks: Mehr als 20 kurze Übungen für den Alltag.
- Einführung in grundlegende Techniken der Achtsamkeit.
- Entspannungs- und Atemübungen.
- Körperbewusstsein und „Psychohygiene“ als Quellen Ihrer Resilienz.

#### **Was individuelles Stressmanagement bewirkt – eine realistische Einschätzung**

#### **Bearbeitung individueller Anliegen**

---

## *Durch Ihre Teilnahme an diesem Training ...*

- reflektieren Sie Ihre individuelle Lebens- & Arbeitssituation und schärfen dadurch die Betrachtungsweise für Ihre aktuellen Herausforderungen.
- lernen Sie die biologisch-neurologischen Stressmechanismen und deren Auswirkungen auf Ihre (psychische) Gesundheit kennen.
- schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Ihre eigenen Ressourcen und erweitern Ihre Kompetenz zur Selbstreflexion.
- fördern Sie grundlegend Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit.
- erhalten Sie eine Fülle direkt umsetzbarer Ideen und Tools für ein gesundes Leben und Arbeiten.
- erleben Sie Achtsamkeit und Körperbewusstsein als Quelle Ihrer persönlichen Stress-Resilienz am „eigenen Leib“.
- steigern Sie Ihre Selbst-Wirksamkeit und Ihre Selbst-Kompetenz im Umgang mit (beruflichen) Belastungen.
- werden Sie souveräner und gelassener im Alltag.
- haben Sie die Möglichkeit, sich im vertraulichen Umfeld mit Gleichgesinnten auszutauschen.
- bearbeiten Sie konkrete eigene Anliegen.





## *Stressmanagement & Burnoutprävention*

### *Zielgruppe*

Dieses Stressmanagement-Training richtet sich an

**alle Personen,**

die unerwünschte Folgen von Stress und Burnout verhindern  
sowie nachhaltige Änderungen in ihrem Verhalten  
im Hinblick auf Herausforderungen und Stress erzielen wollen.

---

### *Kurszeiten*

Erster Tag: 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Zweiter Tag: 8:00 – 16:00 Uhr

---

### *Gruppengröße*

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf max. 14 Personen beschränkt.  
Das Training findet ab 6 Teilnehmenden statt.

---

### *Ort*

**Landhotel Geiselwind  
96160 Geiselwind**



## Stressmanagement & Burnoutprävention

### Kosten

Die Teilnahmegebühr für das Training beträgt für Privatpersonen

**1145.- € (Inkl. MwSt.)**  
(inkl. Tagungspauschale<sup>1</sup>)

Für Organisationen betragen die Kosten 1395,- € (zzgl. MwSt.)  
10% Frühbucherrabatt bei Buchung bis 30. September 2024

(1) Die Tagungspauschale enthält für die Dauer des Trainings  
alle Tagungsgetränke, Mittagessen, Snacks am Vor- wie auch am Nachmittag.

### Zimmerreservierung

Wir haben ein Zimmerkontingent reserviert –  
bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt mit der Anmeldung zum Training.  
**Die Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.**

### Weitere Informationen / Anmeldung

Weitere Informationen zum Training erhalten Sie direkt von mir  
wie auch [auf meiner Homepage](#).

Die Anmeldung ist via [E-Mail](#) oder über das [Anmeldeformular](#) auf der Homepage möglich.



### Kontakt

Oliver Renner  
Dipl.-Psychologe; Dipl.-Jurist  
Psychotherapeut (HPG)

An den Eichen 11  
91083 Baiersdorf  
[www.oliverrenner.de](http://www.oliverrenner.de)  
Email: [kontakt@oliverrenner.de](mailto:kontakt@oliverrenner.de)  
Mobil: +49. (0)172. 856 8607  
Festnetz: +49. (0)9133. 788 9167