



Burnout Beratung Mannheim

Coaching / Therapie

Stressprävention

BGM

Wir bieten

- Diagnostik, Beratung / Coaching / Therapie in Einzel-, Familien- und Gruppensettings rund um das Thema Stress, Burnout, Boreout und zusammenhängender Symptomatiken
- Akute Hilfe für Betroffene und Angehörige
- Resilienz- und Entspannungstrainings, psychologische Beratung, Personal Coaching, Coaching to Go zum Stressabbau
- Zertifizierte Analyse im Hinblick auf Stresserleben und Burnout-Gefährdung sowie begleitende Beratung (Stress-Management, Team- & Individual-Coaching) im Umfeld des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)
- Offene Kurse und Vorträge

Coaching / Therapie

Burnout ist ein langanhaltender Prozess; mehr als ein kurzes Ereignis, basierend auf Stress, Dauerstress, erhöhtem Engagement und mangelnder Wertschätzung, der zur Erschöpfung führt. Frühzeitiges Erkennen und rasches Ergreifen von zielgerichteten Maßnahmen halten diesen Prozess auf und vermeiden eine lange Genesungsdauer.

Stressprävention

Stress ist allgegenwärtig und kann nur selten wirklich reduziert werden. Ob wir aber von unserem Stress krank werden oder ihn als belastend ansehen hängt davon ab, wie wir ihn wahrnehmen.

Stressprävention hilft, Belastungen zu bewältigen und neue Energie zu gewinnen. Ziele werden wieder gelassener und lebensfroher erreicht.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gerne gestalten wir ein auf Ihren Bedarf individuell konzipiertes betriebliches Gesundheitsmanagement-Konzept. Vorträge und gezielte Trainings zur Stressbewältigung steigern die Belastungsfähigkeit und Identifikation Ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter/innen mit dem Unternehmen.

... fragen Sie doch gleich jemanden,
der sich damit auskennt



**BURNOUT BERATUNG
MANNHEIM**

Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
Festnetz: 0621-85451049
Email: kontakt@burnout-beratung-mannheim.de
www.burnout-beratung-mannheim.de