



Präventions-Kurs: Erfolgreiches Stressmanagement & Burn-Out Prävention

Termine: **25.04.– 13.06.18**

Zeiten: **8 x mittwochs 17:00 - 18:30 Uhr**

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Kosten: € **150,-** Euro pro Kurs

Inhalt des Kurses:

- Wie gestalte ich mein Leben wieder stressfreier? Burnout Prävention
- Selbstmanagement / Selbstcoaching
- Entspannungstraining
- Grundlagen des Achtsamkeitstrainings
- Mentaltraining
- Von der Ohnmacht in die Eigenmacht
- Was kann ich für mein eigenes Glück tun?
- Problemlösetraining
- Genusstraining
- Mein soziales Netz

Methoden:

- Einzelarbeit: Welche Glaubenssätze hindern mich daran, stressfrei zu leben?
- Entspannungstraining - es werden verschiedene Entspannungsmethoden erlernt
- inspirierende Kurzvorträge
- Gruppenaustausch

Dieser zertifizierte Präventions-Kurs entspricht den hohen Anforderungen der gesetzlichen Krankenkassen (nach §20 SGB V) und ist bezuschungsfähig (ca. 80% der Kursgebühr, in der Regel 75,- Euro und mehr). Sollte die GKV die Kosten im Einzelfall nicht übernehmen wird der Seminarbetrag trotzdem fällig. Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse.

Haben Sie Fragen zum Kurs? Rufen Sie mich gerne an, um Ihre offenen Fragen zu klären!

Niki Ntairatzi M.A. B.Sc.
Zentrum für angewandte Hypnose
Nußbaumstr. 14
80336 München

Telefon: 089-20 31 71 84

www.my-life-in-balance.de