

Meine Energieladung Balance



Burnout- & Stressmanagement Günter Niederhuber



Günter Niederhuber – Experte für Burnout Prävention und Stressmanagement in Wien

Werden Sie nicht vom Stress gelebt oder Leben Sie Ihr eigenes Leben? Seit über 12 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Burnout, Burnout-Prävention und Stressmanagement. Dazu biete ich Coaching, Beratung, Training und Supervision an.

Aus eigener Erfahrung weiß ich wie übertriebener Stress und Burnout beginnen und sich auswirken. Ich erarbeite mit Ihnen wie Sie aus dem Hamsterrad Stress herausfinden und sich nachhaltig vor einem Burnout schützen.

Leistungspaket 1: Notfallpaket

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 3 Termine zu je 60 Minuten
- Wissenschaftlich fundierter Stress- und Burnout-Test in Bezug auf Ihr gesundheitsförderliches bzw. -gefährdendes Verhalten und Erlebensweise bei der Bewältigung von privaten und beruflichen Anforderungen.
- Was sind meine „Antreiber“ die mich in Stress versetzen
- Besprechung der Auswertung und erarbeiten der persönlichen Bewältigungsstrategie
- „Antreiber“ verändern und die eigene Stressresistenz aufbauen
- Selbstwert stärken
- Überprüfen der persönlichen Bewältigungsstrategien und eventuelle Anpassungen

Leistungspaket 2: Einzelcoaching

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 3 Termine zu je 60 Minuten
- Input - wie kommt es zu Stress bis hin zu einem Burnout
- Mit Gelassenheit die täglichen Anforderungen bewältigen
- Gleichzeitig die Leistungseffizienz steigern
- Blockaden lösen
- Sichtweise von belastenden, nicht änderbaren Situationen verändern und dadurch den Stress massiv reduzieren
- Die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen
- Möglichkeiten, negativ kreisende Gedanken zu stoppen
- Die eigenen Energietankstellen erkennen und aufsuchen

Leistungspaket 3: Time Out

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 3 Termine zu je 60 Minuten
- Aktueller Ist-Stand. Was löst bei mir Stress aus.
- Erste Veränderungen einleiten für mehr Entspannung
- Erlernen der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen inkl. Handout und Audio für zu Hause.
- Techniken und Methoden um kurzfristig in belastenden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und situationsgerecht zu reagieren.

adress

Favoritenstraße 35/1/2
1040 Wien
Austria
<https://burnout-stressmanagement.at/>

MEINE ENERGIELADUNG Kor

Meine Energieladung Hotli
+43 (0)1 503 42 22 150

Meine Energieladung E-M
meine-energieladung@emoti

Website und Inhalt pow

EMOTIC
G R O U P