



## Manchmal heisst`s bremsen, statt Gas zu geben Wie Sie Stress und evtl. burnout gezielt vorbeugen

Der Arbeitsalltag birgt Heraus- und Anforderungen, die uns stark fordern oder auch überfordern. Einzelsituationen lassen sich auffangen, aber unter dauerndem Druck leidet alles: die Motivation, die Widerstandsfähigkeit, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Was kann ich tun, wenn Dauerstress mich zunehmend überfordert, ich mich kraftlos und ausgebrannt fühle? Was tun, wenn der Akku leer ist?

Wie Ihr Akku immer wieder aufgefüllt werden kann und Sie burnout vermeiden, erfahren Sie in diesem Impulstraining. Es geht darum, für das Thema und die Symptome sensibilisiert zu werden, Impulse zu bekommen und sich selbst zu reflektieren. Mit Achtsamkeit für das eigene Befinden und die eigene Befindlichkeit können Sie dem „Ausbrennen“ gezielt entgegenwirken.

Die Trainingsinhalte:

- Vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand ?
  - Frust, Stress und burnout
  - Symptome und Verlaufsformen
  - Unterschiede zwischen Stress und burnout
- physiologische und psychologische Warnsignale des „Ausbrennens“
- Erfolgreiche Selbstreflexion
  - Risiken in der beruflichen Situation und Risikofaktoren, die im eigenen Persönlichkeitsmuster begründet sind
  - Techniken zur Selbstreflexion
- Was kann ich tun, um mich vor dem „Ausbrennen“ zu schützen?
- Das 10-Punkte-Programm für mehr Kraft und Gelassenheit
- Bei Bedarf werden persönliche Beispiele besprochen.

**Termin & Ort:** 19. Februar 2018 in Straelen  
**Trainerin:** Birgit Arnsmann, AHA  
**Teilnehmerzahl:** Max. 15 Personen  
**Kosten:** 215 €/Person-darin enthalten: Seminargebühr, Material- und Verpflegungskosten (Frühstück, Mittagessen und Getränke, ggfs. auch Abendessen)  
**Anmeldungen:** Fachgruppe Obst & Gemüse, Herrn Ilhan Avci, Tel.: +49 172 5290866  
[ilhan@plantenkwekerijschreurs.nl](mailto:ilhan@plantenkwekerijschreurs.nl)  
und  
Marietheres Förster, AHA, [m.foerster@andreas-hermes-akademie.de](mailto:m.foerster@andreas-hermes-akademie.de) Kontaktdaten s. rechts

### Unternehmertrainings

Ansprechpartner/in  
Marietheres Förster  
Geschäftsleiterin AHA campus

Durchwahl 0228 919 29 -28  
[m.foerster@andreas-hermes-akademie.de](mailto:m.foerster@andreas-hermes-akademie.de)

Andreas Hermes Akademie  
im Bildungswerk der  
Deutschen Landwirtschaft e.V.  
Godesberger Allee 66  
53175 Bonn

Tel. 0228 919 29-0  
Fax 0228 919 29-30  
[info@andreas-hermes-akademie.de](mailto:info@andreas-hermes-akademie.de)  
[www.andreas-hermes-akademie.de](http://www.andreas-hermes-akademie.de)

Geschäftsführung  
Dr. Andreas Quiring

