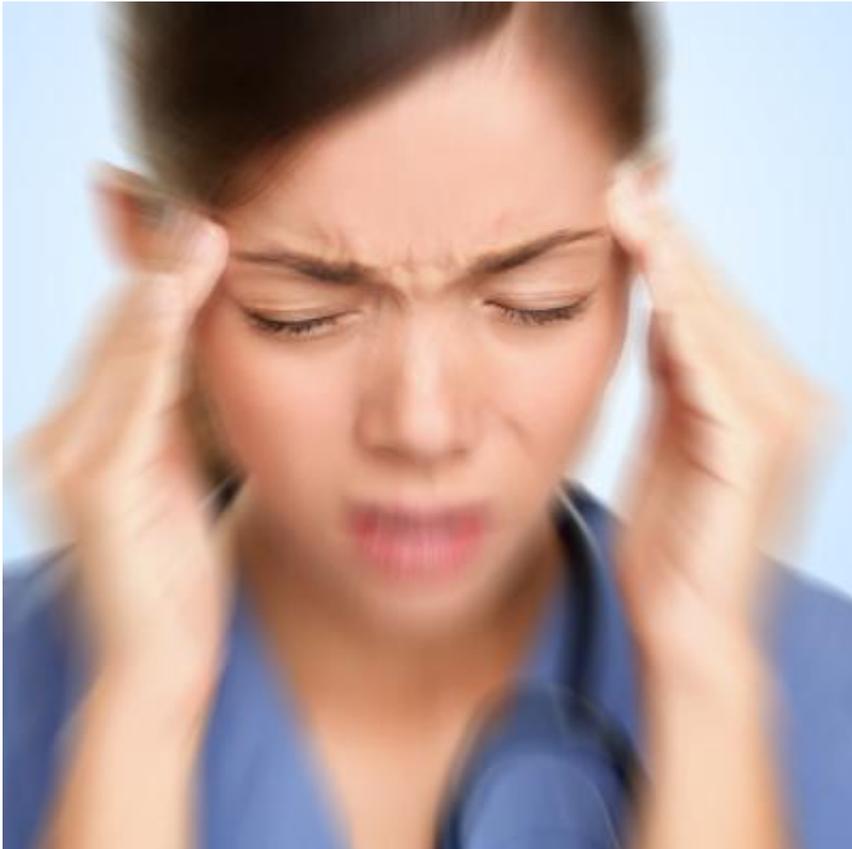


Stopp dem Stress und Burnout!

Seminardauer: 2 Tage



Aufbauend auf den Kenntnissen von [Mentaltraining 1](#) werden in diesem Seminar Stress und Burnout behandelt.

- Stress

Definition

Erkennen und Selbstanalyse

Spezielle Entspannungstechniken

- Burnout

Analyse
Phasen des Burnout
Massnahmen