



INDIVIDUELL
VERTRAULICH
LÖSUNGSORIENTIERT
REFLEKTIERT
EINFÜHLSAM
GANZHEITLICH



Coaching - Therapie - Prävention



BURNOUT PRÄVENTION & ERHOLUNG

Der Ablauf

Dauer: 8 Wochen / 8 Einzelsitzungen à 60 Min.

Sitzung 1: Stress- & Belastungsanalyse, Zielklärung

Sitzung 2: Einführung in Entspannungstechniken, erste Übungen

Sitzung 3: Umgang mit Zeit- & Energieräubern

Sitzung 4: Progressive Muskelentspannung & Atemübungen

Sitzung 5: Werte & Prioritäten klären – was gibt Kraft?

Sitzung 6: Autogenes Training, Vertiefung

Sitzung 7: Achtsamkeit & Selbstfürsorge im Alltag

Sitzung 8: Abschluss, Präventionsplan, Rückfallprophylaxe

In Präsenz & online möglich



**Gesprächsraum Beck
Am Mitterfeld 7
83024 Rosenheim**

**Tel.: 08031 88734-27
www.coaching-therapie-beck.de**