

Gesundheitsmanagement, Stressintelligenz und Burnoutvermeidung

Workshop mit Dr. med. Rolf Klaus Friedrich

*„Nichts ist Schicksal für den Menschen,
weil er innerhalb seiner Dimension alles noch gestalten kann.“*

V. E. Frankl

Inhalte:

- Die vier tragenden Säulen der Gesundheit und Leistungsfähigkeit:
Körperlich, seelisch, sozial, existenziell
- Kognitive, affektive und körperliche Bedürfnisse und Ziele
harmonisieren;
- Die subjektiven Möglichkeiten der Entspannung für sich zu entdecken;
- Das eigene Stressverhalten erkennen und Stressintelligenz entwickeln und
Burnout vermeiden

Nutzen:

- Sie können die Kraft Ihrer Haltungen für ein gelingendes Leben und
Leisten nutzen und erkennen, was Sie körperlich, seelisch und geistig fit
hält;
- Sie lernen Wege zur Überwindung von Stress, Niedergeschlagenheit,
Lebensangst und Resignation kennen und entwickeln Mut für höhere
Ziele;
- Sie erfahren, wie Sie Burnout und Boreout vermeiden und ein hohes Maß
an Selbstmotivation und Lebensfreude entwickeln können.