



# Wege in den Streß Wege aus dem Streß

## Zum guten Umgang mit Zeit, Aufgaben und Kraft

Kurse für innere **Stabilität**, **Zufriedenheit** und **Burnout-Prävention**.

### Kurs I Streß-Prävention

Wenn der Kopf frei ist und das Gefühl ständig fehlender Zeit innerer Gelassenheit weicht, kommen Konzentration und Entspannung ins Gleichgewicht. Das ist der optimale Zustand für alle Lebenslagen: auf Arbeit, unterwegs oder zu Hause.

Zeit ist ein Geschenk. In dieser Weiterbildung lernen die Teilnehmenden, dieses Geschenk immer wieder neu zu genießen. Dazu bedarf es nur weniger kleiner Veränderungen:

- ... einer vereinfachten Aufgabenplanung
- ... der Gewißheit über Ziele und Handlungen
- ... der anwendungsbereiten Kenntnis von Methoden zur schnellen Entspannung für überall
- ... der Rhythmisierung des Alltages

Das Seminar verläuft in einem steten Wechsel von Erkennen, Erarbeiten und Ausprobieren dieser Veränderungen. Dabei werden auch die physiologischen Grundlagen für Streßentstehung und Entspannung geklärt.

**in Rostock** **05. März 2018**, 09-13 Uhr

### Kurs II Burnout-Prävention

Wer aus innerer Fülle lebt, lebt sicher. Wer mitsamt den Aufgaben und Gedanken aus Arbeit, Ehrenamt, Freizeit und Familie in sich ruht

- ... übersteht enttäuschte Hoffnung ohne Burnout,
- ... verträgt Menschen mit anderen Konzepten von Arbeit und Verlässlichkeit ohne Frust,
- ... kann seine Aufgaben gelassen erfüllen, ohne von der Bewertung anderer abhängig zu sein.

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und in Ihrer guten Kraft bleiben. Sie entdecken, wohin Ihre Kraft fließt und wie sie wieder zu Ihnen zurückkommt. Sie finden Gelassenheit in Ihrer eigenen Mitte, weil Sie Ihre Mitte kennen und den Weg zu ihr wissen.

Die Gelassenheit erleben Sie im Umgang mit sich selbst und im Umgang mit anderen. So bleiben Sie in Krisen souverän und in anstrengenden Zeiten kraftvoll.

**in Rostock** **06. März 2018**, 09-13 Uhr

### Fragen

zu diesen oder anderen Bildungs- und Beratungsangeboten?

**Ruf: 0381 - 20 38 99 04**

Die Teilnahme am Kurs *Streß-Prävention* ist günstig für den Besuch des Kurses *Burnout-Prävention*.

Für Selbstzahlende („aus dem eigenen Geldbeutel“) wird ein Preisnachlaß von ca. 50 % gewährt.

Sie erhalten Ihre Anmeldebestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung erst ca. eine Woche vor dem Termin. Abmeldungen akzeptieren wir bis vor Veranstaltungsbeginn, bitten aber um frühzeitige Information, wenn Sie (voraussichtlich) verhindert sind.

**Die Veranstaltung ist vom IQMV als Fortbildung anerkannt.**

**Diese Fortbildung kann auch bei Ihnen durchgeführt werden: TN-Zahl nach Absprache. Pro Kurstag: 1049,90 € in MV, sonst 2380,00 € inkl. MwSt., Handouts und Fahrtkosten, ggf. zzgl. Nebenkosten.**

Änderungen vorbehalten.

Ich melde mich an: **Wege ... aus dem Streß** per Fax an **0381-20389905**

- Kurs Streß-Prävention am 05. März  119,90 €  Selbstzahlende 59,90 €  
 Kurs Burnout-Präv... am 06. März  119,90 €  Selbstzahlende 59,90 €

Vorname Name

Straße, PLZ, Ort

Telefon, Fax, Mail

Firma/Einrichtung

### Kontakt:

Ruf: 0381 - 20 38 99 04  
Fax: 0381 - 20 38 99 05  
Mail: [info@straube-mb.de](mailto:info@straube-mb.de)

### Besucher:

Kuhtor, Hinter der Mauer 2  
18055 Rostock  
Web: [www.straube-mb.de](http://www.straube-mb.de)

Inh.: **Roland Straube**  
Mediator BM, Ausbilder Mediation

BM  
Familietherapeut, Traumatherapeut  
Strukturberater 