

Stressbewältigung Burn-Out-Prophylaxe



Erlernen Sie die
Fähigkeit mit Stress
umzugehen.

www.friederike-hemsath.com



JOURNEY ZENTRUM
BODENSEE

- Stressoren erkennen
Verstehen Sie Ihre Lebensbilder?
- Eigene Stress-Symptome erforschen
Verstehen Sie Ihre Reaktionen?
- Individuelle Stressbewältigungsstrategien entwickeln
Haben Sie eine klare
Wahrnehmung zu sich selbst?

Wie macht sich Stress oder BURN-OUT bemerkbar ?

Wie zeigen sich Überlastungserscheinungen und körperlich/ seelisches Ausgebrannt-Sein ?

Symptome wie: Erschöpfung, Niedergeschlagen- Sein, lähmende Müdigkeit, Schlafstörungen, Infektionsanfälligkeit, Tinnitus, Migräne, Gereiztheit?

- Kennen Sie Ihre Ressourcen ?
- Sind sie sich Ihres persönlichen Potenzials bewusst ?

Mit einer geführten inneren Wahrnehmungsreise können Sie Ihre persönliche Stresslandschaft kennenlernen.

Sie entwickeln Lösungswege und lernen kreativ mit Ihrem Potenzial umzugehen.

Von jetzt an können Sie sich für einen gelasseneren Lebensweg entscheiden.



www.friederike-hemsath.com



JOURNEY ZENTRUM
BODENSEE

Friederike Hemsath (HPG)
Praxis für Psychotherapie
Coaching

Uhlandstr. 4
88662 Überlingen

Tel. 07551/922467
mobil: 0170/3849233

info@friederike-hemsath.com
www.friederike-hemsath.com