



# Feel good again!

## Burnout-Präventionstage / Beratungen

Haben Sie sich auch schon manchmal gewundert, dass es so scheint, als ließe sich der Berg an Arbeiten nicht verringern, obwohl Sie ständig Ihr Bestes geben. Ununterbrochen gibt es Dinge zu tun, die noch zu erledigen wären. Die Anforderungen im Job werden immer umfassender und die Familie, Partner, Freunde fordern auch noch (und das mit Recht) Zeit und Zuwendung ein.

Die ersten emotionalen Zeichen wie Wut, Ärger und Aggressionsbereitschaft häufen sich, werden vielleicht von körperlichen Symptomen wie Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen bzw. Schlafschwierigkeiten begleitet.

**Wir können oft die Dinge im Außen nicht ändern,  
aber die Art und Weise wie wir ihnen begegnen und damit umgehen.**

### Inhalte:

- Erfassen des IST – Zustandes
- Erkennen der Burnout Persönlichkeit
- Umgang mit Stress
- Entspannungstechniken erlernen
- Energiefresser erkennen
- Einfluss von Bewegung und Ernährung
- Mentale Techniken erfahren

### Was gewinnen Sie dadurch?

- Lebensfreude
- Neue Perspektiven
- Gleichgewicht in Ihren Beziehungen
- Sie profitieren gesundheitlich
- Erspüren Ihrer wahren Bedürfnisse
- Lernen sich besser abzugrenzen
- mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln

### Anmeldung:

Verbindlich unter  
**+43 (0) 664 / 58 77 493**

oder per E-Mail unter  
**info@lebensberatung-koller.at**

### Kosten:

**2 TAGES-WORKSHOP**  
(je 7 Stunden) für Firmen  
Tagespauschale auf Anfrage

**PACKAGE FÜR EINZELPERSON**  
4 Beratungseinheiten zu  
je 90 Minuten, € 360.-

### Veranstaltungsort:

**WORKSHOP FÜR IHR  
UNTERNEHMEN:**  
Details bitte auf Anfrage!

**EINZELBERATUNGEN:**  
Psychologische Beratungspraxis  
Resselgasse 18, 4062 Kirchberg-Thening



### Leitung:

Manuela Irene Koller ist Dipl. Lebensberaterin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Klin. / Syst. Kunsttherapeutin, Referentin und betreibt seit 2006 eine Psychologische Beratungspraxis mit den Schwerpunkten Beziehungen, Burnout – Prävention und Maltherapie.

**www.lebensberatung-koller.at**