



## Stressmanagement und Burnoutprävention

### TrainerInnen

Corinna Ladinig, MBA  
Wilhelm Maderner

### Zielgruppe

Alle, die sich bewusst mit dem Thema „Stress“ auseinandersetzen wollen bzw. müssen und Gegenstrategien kennenlernen und einüben möchten.

### 5\* Specials (optional)

- individueller Stresstest
- wingwave® Coachingpaket

Zunehmende Geschwindigkeit und erhöhte Anforderungen in den Bereichen Beruf, Familie und Freizeit stellen die Menschen heute vor eine neue Herausforderung. Sie müssen ihren Energiehaushalt managen.

Dazu ist die Kombination von Stressmanagement-Techniken, innerer Einstellung und konsequentem Handeln notwendig, da die Verlockungen und der innere Schweinehund manchmal übermächtig werden. Ziel ist es, eine gute Balance zu finden, um positives Lebensgefühl, Gesundheit und Produktivität sinnvoll unter einen Hut zu bringen.

### Inhalt

- Ursprung und Auswirkungen von Stress
- Burn-Out Signale bei sich und anderen wahrnehmen  
– persönlicher Burn-Out Check
- Methoden und Übungen zur Stressbewältigung
- Einsatz mentaler und gehirngerechter Techniken
- Kurzentspannungstechniken für den (beruflichen) Alltag
- Eigene Stressanalyse und Erarbeitung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms
- Tipps und Tricks im Umgang mit inneren Antreibern

### Nutzen

Sie erfahren die neuesten Erkenntnisse aus Gehirn- und Stressforschung und nutzen diese für Ihr eigenes Wohlbefinden. Sie lernen zahlreiche Übungen für Körper, Geist und Seele kennen, die Sie im Alltag zur Stressbewältigung bzw. -prävention einsetzen können und erarbeiten Ihren persönlichen „Anti-Stressplan“.

### Dauer:

1 Tag

### Termine:

Finden Sie auf unserer Homepage [www.ctc-academy.at](http://www.ctc-academy.at)

### Ort:

Seminarzentrum der CTC-Academy  
Gonzagagasse 9/24, 1010 Wien

### Ihre Investition:

€ 270,- zzgl. 20% MWST (inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränken und Snacks, Fotoprotokoll)

### Information und Anmeldung unter:

[office@ctc-academy.at](mailto:office@ctc-academy.at)