

Burn out – Prophylaxe und Beratung

Die Kraft reicht gerade noch um den Unterricht zu bewältigen, die zu benotenden Schülerarbeiten stapeln sich zu Hause, Lehrerkonferenzen, Unterrichtsvorbereitung und die Familie fordert mit der Bewältigung des Haushalts und Aufmerksamkeit für die eigenen Kinder ihren Tribut – Schlafstörungen und Nervosität stellen sich ein.

Wenn der Körper Warnsignale schickt, die Leistungsfähigkeit nachlässt und sie sich zunehmend schlapp fühlen, spätestens dann wird es Zeit, die Notbremse zu ziehen.

Burn out – Beratung

Zu Beginn führen wir eine Bestandsaufnahme der derzeitigen Situation durch, um zu erkennen, was ihnen so viel Energie raubt. Anschließend beraten wir gemeinsam welche Methode für Sie am besten geeignet ist, um zu einer raschen Stabilisierung gelangen zu können und leiten die ersten Schritte ein.

Burn out – Prophylaxe

Um es zu dem oben genannten Szenario gar nicht erst kommen zu lassen, bieten wir das Thema Burn out – Prophylaxe als Einzelberatung oder als Referat im Rahmen einer Fortbildung (z.B. vor dem Lehrer-Kollegium ihrer Schule) an.

In einem kostenlosen Beratungsgespräch lässt sich am besten die passende Beratungsvariante für ihre konkrete Situation herausfiltern.

- **Termin + Dauer:** nach individueller Vereinbarung
- **Trainer:** Dipl.Psych. Ralph Zallmann
- **Ort + Zeit:** in unseren Beratungsräumen oder nach Vereinbarung
- **Ihre Investition:** Beratung 120.00 € / Zeitstunde
Referat 90 Min = 180,00 €

Wir empfehlen Ihnen darüber hinaus unsere Angebote zum individuellen Erlernen von Entspannungsverfahren.

Kontakt:

Ralph Zallmann

fon 030/53 79 02 74
fax 030/53 79 02 73
mail zallmann@jugendcoachingberlin.de

Manuela Stein

fon 0177/27 84 800
mail stein@jugendcoachingberlin.de