



*Burnout – Prävention
und Behandlung im Alltag*

Neue Wege

Jägerstr. 63/4 1200 Wien

www.kompakt.wien

Tel.: 0676 480 31 31

Burnout ist nicht nur ein Phänomen unserer Leistungsgesellschaft, sondern lehrt auch, uns wieder stärker als Mensch mit unserem (Er)leben in den Mittelpunkt zu stellen.

Im Rahmen unseres Burnout Präventionsprogrammes bieten wir Ihnen in Wien ein umfassendes Kursangebot, das Sie über längere Zeit begleitet und Sie dabei unterstützt, Stresskompetenz in Ihrem Lebensalltag aufzubauen und dauerhaft zu integrieren. Je früher Interventionen gesetzt werden, desto wirkungsvoller kann Regeneration stattfinden.

Dauer

Das Kursprogramm erstreckt sich über 8 Wochen bestehend aus 4 Hauptmodulen und jeweils einem Vertiefungsmodul. Die Gruppe von max. 8 TeilnehmerInnen wird durch unser multiprofessionelles Team, bestehend aus Psychotherapeutinnen, Psychologinnen und Physiotherapeutinnen, längerfristig begleitet.

Zielgruppe

Das Programm richtet sich sowohl an Personen, die im Rahmen einer Rehabilitation bereits Kenntnisse erworben haben und die gelernten Inhalte vertiefen möchten, als auch an all jene Menschen, die ihre Stresskompetenz verbessern möchten, um beruflich und privat widerstandsfähiger mit Belastungen umzugehen.

Den Inhalt unserer Module sowie genaue Informationen zum Kursprogramm finden Sie unter Veranstaltungen auf unserer Homepage www.kompakt.wien

Modul 1

Informationen und Austausch rund um das Thema Burnout

- Vertiefungsmodul Achtsamkeit und Körper

Modul 2

Alte Verhaltensmuster überwinden und hilfreiche Gedanken entwickeln

- Vertiefungsmodul Ziele erreichen - Werte leben

Modul 3

Gefühlsmanagement - Gefühle effektiv nützen

- Vertiefungsmodul Körper und Entspannung

Modul 4

Selbstfürsorge und Selbstsicherheit im Alltag

- Vertiefungsmodul zum Üben und Reflektieren