

Burnout-Prävention



Bleib fit, gesund und stark,
wo andere die Krise kriegen!



Online-
Training



Lehramts-
studierende



Resilienz-
Stärkung



30.11. & 07.12.
8:00 - 11:30



praktische
Anwendbarkeit



didaktische
Vielfalt

Kontakt der Referentin
nicola.glumann@web.de



Nutze diese wertvolle Chance und
stärke Deinen Lebensstil, der von
Kraft und Achtsamkeit geprägt ist!



Fühlst du Dich oft an-
gestrengt, erschöpft
oder gestresst, vor
allem bei der Arbeit?
Möchtest Du üben,
konstruktiv und positiv
mit herausfordernden
Situationen umgehen
zu können?
Interessierst Du Dich
für Achtsamkeit und
einen ausgeglichenen
Lebensstil?



Das Training vermittelt
Dir die Grundlagen der
Resilienz.
Du lernst individuell
zugeschnittene Fähig-
keiten und Techniken,
die Dir dabei helfen,
Stress effektiv zu be-
wältigen, besser mit
Deinen Emotionen
umzugehen und
langfristig Burnout zu
vermeiden.



Zu dem Training gab
es bereits zahlreiche
positive Rückmeldun-
gen. Besonders gelobt
wurden die angenehm
kurzweilige Umset-
zung, die Variation der
Übungen und die Re-
levanz für den Alltag.
Weiterhin überzeugte,
dass das Training auf
wissenschaftlichen
Studien basiert.

Bist Du dabei?