

# Burnout-Prävention



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



Online-  
Training



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



Lehramts-  
studierende



praktische  
Anwendbarkeit



Resilienz-  
Stärkung



didaktische  
Vielfalt



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.

Kontakt der Referentin  
[nicola.glumann@web.de](mailto:nicola.glumann@web.de)

Bist Du dabei?

Icons: Vinzence Studio, CC BY 3.0, <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.de>, unchanged