

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT- PRÄVENTION



Eine Initiative der Berufsgruppe
Lebens- und Sozialberatung
www.lebensberater.at



Mit
professioneller
Lebensberatung
Stress und Burnout
vorbeugen.

DIE BERUFLICHEN
ANFORDERUNGEN SIND HOCH.
ES GIBT ZU KURZE
REGENERATIONSPHASEN UND
ZU WENIG ACHTSAMKEIT FÜR DIE
EIGENEN BEDÜRFNISSE.

Finden Sie Ihre persönlichen psychosozialen
Beraterinnen und Berater auf www.lebensberater.at

Unser Angebot

Kurzzeitige Stressphasen im Beruf oder im Privatleben sind üblich. Doch wenn sie zum Dauerzustand werden, können sie Seele und Körper krank machen. Die Ursachen sind meist vielseitig. Die beruflichen Anforderungen sind hoch, es gibt zu kurze Regenerationsphasen und zu wenig Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse. Berufstätige Eltern leiden unter der Doppelbelastung. Psychosoziale Beraterinnen und Berater, die über einschlägige zusätzliche Fachausbildungen und entsprechende Praxiserfahrung im Bereich Stressmanagement und Burnout-Prävention verfügen, können Betroffenen helfen, die Ursachen aufzuspüren und sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen.

Wir beraten und unterstützen

Ein Burnout ist ein Prozess, der stufenweise fortschreitet. Bevor es zu einem totalen Ausbrennen kommt, weisen erste Anzeichen auf eine Veränderung hin. Betroffene Menschen empfinden das freie Wochenende als nicht mehr ausreichend, um Kraft für den Alltag zu schöpfen. Sie fühlen sich fremdbestimmt und den Aufgaben ausgeliefert. Umso früher Betroffene Unterstützung von psychosozialen Beraterinnen und Beratern mit einer Fachausbildung für Stressmanagement und Burnout-Prävention suchen, desto leichter gelingt ein Umdenken.

Was können Sie tun?

In der professionellen Lebensberatung lernen Betroffene Mittel und Strategien, um auf lange Sicht Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Dabei wird der Alltag auf unterschiedlichen Ebenen beleuchtet. Gesunde Ernährung, sportliche Aktivität und ein sinnvolles Selbstmanagement bringen eine höhere Lebensqualität. Gemeinsam mit der Expertin oder dem Experten wird der Tag strukturiert. Kleine körperliche und mentale Pausen schaffen Raum für Regeneration. Damit kehrt das Gefühl, das eigene Leben selbstbestimmt zu führen, wieder zurück.