



SILVIA WIESER

Silvia Wieser, MSc  
Psychologische Beratung

Mobil 0650 633 96 33

office@silviawieser.at  
www.silviawieser.at

## Burnout-Prävention für Firmen und Privatpersonen

Bei Vorboten eines Burnouts werden vorrangig Arbeitsbedingungen verantwortlich gemacht. Oft unterschätzen wir jedoch auch die fehlende Achtsamkeit im Privatleben, die den nötigen Ausgleich zum Beruf zu kurz kommen lässt.

Es ist also besonders wichtig, **beides** in der Beratung in Augenschein zu nehmen.

### Ich erarbeite mit Ihnen:

- Achtsamkeit gegenüber sich selbst zu erlernen
- Balance zwischen Arbeit, Freizeit und Beziehung finden
- Alte Muster loslassen
- Persönliche Stress-Verstärker erkennen
- Nein sagen lernen - Grenzen setzen und einfordern
- Anwendung anerkannter Entspannungsmethoden
- Effizientes Zeitmanagement
- Vorbeugende Maßnahmen für die Zukunft setzen

### Was erreichen Sie?

Mein Angebot richtet sich an Personen mit täglich hohen Herausforderungen, die bewusst Maßnahmen für eine **bessere Lebensqualität** setzen wollen.

Sie erhalten von mir **fundierte Methoden und Werkzeuge**, um Ursachen von **Stress frühzeitig zu erkennen und eingefahrene Verhaltensmustern zu ändern**.

Sie werden sich dessen bewusst, weshalb Zeitnot, Konflikte und Stress **positive Gefühle vollkommen blockieren** können und wie sie gezielt dagegen steuern können.

**Setting:** Einzelnen oder in Gruppen

## Betriebliche Gesundheitsförderung durch Stressmanagement

Chronischer Stress und Burnout haben sowohl für den Betroffenen als auch für das Unternehmen gravierende Folgen.

Ein betriebliches Gesundheitsmanagement, in dem strategisches Stressmanagement integriert ist, kann einen wesentlichen Beitrag zur Wettbewerbsfähigkeit von Organisationen und Unternehmen leisten. Sie bringt sowohl dem Unternehmen wie auch den Beschäftigten Vorteile.

Die betriebliche Gesundheitsförderung hat zum Ziel Krankheiten von MitarbeiterInnen vorzubeugen sowie die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen am Arbeitsplatz zu stärken und vor allem langfristig zu erhalten bzw. zu erhöhen.

Denn neben einer hohen Qualifizierung sind es vor allem motivierte und gesunde MitarbeiterInnen, welche zu einer erhöhten wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit von Unternehmen beitragen.

---