

## 261-4043 Burnout-Prophylaxe: Stress verstehen und erste Wege zur Entlastung finden Teil 1: Grundkurs

Beginn	Donnerstag, 19.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	17,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Lucia Mellauner
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

Stress und Anspannung sind für viele von uns Alltag. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, effektive Strategien zur Burnout-Prävention und zum Stressmanagement kennenzulernen und direkt anzuwenden. Sie lernen, Stress besser zu verstehen, persönliche Stressfaktoren zu erkennen und bekommen alltagstaugliche Werkzeuge an die Hand, um akute Belastungssituationen zu entschärfen. Ziel ist es, schnell spürbare Entlastung zu schaffen und erste Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.03.2026	19:00 - 21:00 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 105

[zur Kursdetail-Seite](#)