

J4042 Burnout-Prophylaxe: Langfristig gelassen - Stressbewältigung nachhaltig verankern Teil 2: Aufbaukurs

Beginn	Donnerstag, 23.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	17,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Lucia Mellauner
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

Aufbauend auf dem Grundkurs vertieft dieser Vortrag den bewährten Dreiklang: Stress regulieren – Resilienz aufbauen – Belastungen abbauen. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Impulse zur Burn-out-Prophylaxe und nachhaltigen Stressbewältigung, mit dem Fokus auf langfristige Veränderung. Der Vortrag zeigt auf, wie persönliche Ressourcen gestärkt, gesunde Routinen etabliert und individuelle Belastungsmuster langfristig reduziert werden können – als Grundlage für dauerhaft mehr innere Stabilität und Lebensqualität im Alltag. Der Aufbaukurs kann auch ohne einen absolvierten Grundkurs besucht werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.10.2025	19:00 - 21:00 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 105

[zur Kursdetail-Seite](#)