Raus aus dem BURNOUT!

Marion June Lenz

Burnout-Beratung und Hypnose

MJL Coaching & Consults

Weg mit dem STRESS!

Mit Hilfe der vom Stressforschungsinstitut entwickelten ganzheitlichen, lösungs- und körperorientierten Methoden zur Bewältigung von akutem Stress unterstütze ich Sie auf dem Weg hin zu Ihrer persönlichen Work-Life-Balance.

Für Sie passende Entspannungsmethoden lassen Sie gelassener mit dem Stress umgehen.

Gemeinsam finden wir Wege zurück in die persönliche Balance!

Zurück ins LEBEN!

Ich zeige Ihnen Wege:

- wie man einem Burnout vorbeugen kann,
- was Sie für sich tun können, wenn Sie sich in einem Burnout befinden,
- wie Sie zukünftig gelassener mit Stress umgehen können.

Sind Sie nur gestresst oder haben Sie schon Burnout?

Zwanzig Jahre Berufstätigkeit in unterschiedlichen Unternehmensbereichen konfrontierten mich immer wieder mit einem Thema: Wie sieht eine erfolgreiche Work-Life-Balance aus, damit der Mensch den sich stetig verändernden Arbeitsbedingungen gewachsen ist? Diese Frage motivierte mich, eine Ausbildung am Institut für Stressforschung zu absolvieren.
Heute setze ich die gewonnenen Erkenntnisse und Fähigkeiten als Burnout-Beraterin ein, um Betroffenen zu helfen und präventiv aufzuklären.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Marion-June Lenz
lizenzierter, zertifizierter MSP Trainer 2000®

Endlich WIEDER

Zahlen und Fakten zu Burnout: Stress ist europaweit auf dem Vormarsch. Mehr als ein Viertel aller Arbeitnehmer/innen in der EU klagen über Stress am Arbeitsplatz. In Deutschland geben sogar 80% der Befragten an, unter arbeitsbedingtem Stress zu leiden. Die Zahl der Fehltage wegen psychischer Erkrankungen hat sich in den letzten 10 Jahren fast verdoppelt.

Burnout-Prävention beginnt im Unternehmen!

Nach dem Gesundheitspräventionsgesetz §20a ist die Vorsorge im Rahmen meiner Angebote für Unternehmen bis zu 500 € pro Person steuerfrei absetzbar.

ICH SEIN!

Angewandte Methoden:

- Analyse der Lebenssituation
- Berufs- und Lebenslandkarten
- Körpertests nach TCM
- Burnout-Testverfahren
- Belastbarkeits-Analyse
- Stresstestverfahren
- Stresserkennung
- Lösungsorientierte Stressbewältigung
- Klärung von Konflikten und Mobbingproblemen
- Konfliktmanagement
- Relax-Training-on-the-Job und im Privatleben
- Entspannungstechniken
- Schlafmanagement

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Mobil: 01523 - 45 96 843

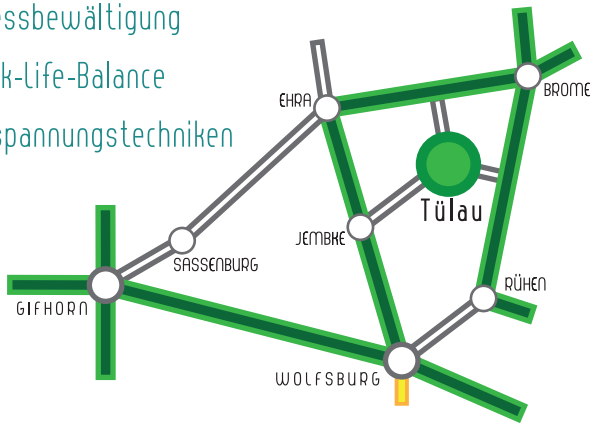
Weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite unter:

www.mjl-coaching-consults.de

Werden Sie AKTIV!

Einzel- und Gruppencoaching sowie Seminare für Betroffene, Angehörige und Unternehmen zu folgenden Themen:

- Burnout-Prävention
- Wege aus dem Burnout
- Stressbewältigung
- Work-Life-Balance
- Entspannungstechniken



Marion June Lenz

Burnout-Beratung und Hypnose

MJL Coaching & Consults

Telefon 05833 - 269 301
Fax 05833 - 269 428
Mobil 01523 - 45 96 843

info@mjl-coaching-consults.de

Maschweg 2 - 38474 Tülau