

Terminvereinbarung!

Montags – Freitags
in der Zeit von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr



Burn-Out Kompetenzzentrum OWL
Praxis für Psychotherapie & Coaching
Nicole Stoklossa
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Westernmauer 9
33098 Paderborn

Telefon: 0 52 51 – 2 84 25 22
Fax: 052 51 – 2 84 25 23

www.nicolestoklossa.de
stoklossa@nicolestoklossa.de

Hilfe für Menschen in besonderen Situationen, Beziehungen und Verbindungen, die sich im Privat-, Arbeits-, Betriebs- und Wirtschaftsleben bilden und bedeutsam sind (**human relations**)

Bei **Burn-Out**:

- ✚ Beratung
- ✚ Prävention
- ✚ Intervention
- ✚ Entspannungstraining (AT, PM)
- ✚ Konfliktbewältigung
- ✚ Selbstsicherheitstraining
- ✚ Schulungen & Seminare

Für **Unternehmen**:

- ✚ Work-Life- Balance
- ✚ Personalführungsinstrumente
- ✚ Personalberatung
- ✚ Betriebsorganisation
- ✚ Moderation
- ✚ Rhetorik
- ✚ Kommunikationstechnik
- ✚ Schulungen & Seminare (Inhouse-Seminare)

Für **Privatpersonen**:

- ✚ Beratung
- ✚ Prävention
- ✚ Intervention
- ✚ Entspannungstraining (AT, PM)
- ✚ Selbstsicherheitstraining
- ✚ Geführte Selbsthilfegruppe

Arbeit und Identität - **Burn-Out** - und seine Bewältigung



Handlungsmöglichkeiten und Handlungspflichten



**Information
Prävention
Lösung**



alles aus erster Hand!

Das Burn-Out Kompetenzzentrum OWL

Das Burn-Out Kompetenzzentrum OWL ist einer der namhaften Dienstleister in NRW. Gegründet 1998 als Mobbingberatung Waage wächst unser Personalservice seitdem unaufhaltsam und stetig. 2001 wurde aus der Mobbingberatung Waage die Praxis für Psychotherapie & Coaching mit einem Verbund aus Kollegen, die gemeinsam für das Wohl ihrer Kunden da ist. Dafür haben wir psychologisches und soziales Gespür, Menschenkenntnis, diplomatisches Geschick und Sensibilität. Und ganz selbstverständlich, haben wir Spaß am Umgang mit Menschen.

Wir bieten für die Entwicklung von Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen Seminare und Schulungen und für den Einzelnen von Burn-Out betroffenen Therapien und Präventionsmöglichkeiten.

Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter!



Nicole Stoklossa



Hilger Schneider

Handlungsmöglichkeiten und Handlungspflichten

Wer Burnout vorbeugen möchte, der muss sich zunächst eines bewusst machen: Stress bedeutet eine ernstzunehmende Gefahr für die Gesundheit. Insbesondere wenn der Stress dauerhaft anhält und die notwendige Phase der Erholung ausbleibt, kann Stress krank machen. Das Immunsystem wird durch dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel geschwächt und die Erschöpfung macht sich breit. Damit steigt nicht nur die Anfälligkeit für Infekte, auch das Burnout Syndrom kann eine direkte Folge von dauerhaftem Stress sein. Wenn Sie Burnout also vorbeugen möchten, sollten Sie versuchen, dauerhaftem Stress aktiv entgegen zu treten.

Wann aber wird aus der Alltagssituation eine **Burn-Out-Situation**, und was kann dagegen unternommen werden?

Betriebliche Interessenvertretungen, aber auch Betroffene oder diejenigen, die eine solche Situation beobachten, müssen Verantwortung übernehmen.

Dazu gehört neben der Kenntnis über die rechtliche Einordnung eines Sachverhaltes auch das nötige Wissen!

Burn-Out

Wer sich richtig wohl und gesund fühlen möchte, muss darauf achten, dass er sich ganzheitlich im Reinen hält. Körper, Seele und Geist spielen alle eine gleichgroße Rolle und sollten im harmonischen Gleichgewicht zueinander stehen. Mit Naturheilmitteln und verschiedenen Therapien können wir Ihnen helfen, eine Balance aufzubauen und Ihre Gesundheit zu stärken.

„**Ich bin im Stress!**“ Ein Satz, der heute beinahe selbstverständlich ist. Unsere Gesellschaft verlangt diesen Zustand fast schon von uns. Wer dem Leistungsdruck und der Schnelllebigkeit unseres Alltags Stand halten möchte, begibt sich im Laufschrift in die Stress-Falle. Im Beruf, im Studium, sogar schon in der Schule hat der Stress die Oberhand gewonnen.

Das Burnout-Syndrom in wenigen Worten klar zu definieren, ist schwierig. Denn es handelt sich beim Burnout um eine Kombination einer Vielzahl verschiedener Symptome, die individuell ganz verschieden ausfallen können.

Zudem: das Burnout-Syndrom ist ein Beschwerde-Komplex, der sich Schritt für Schritt „einschleicht“ und es umso schwerer macht, eindeutig zu sagen: Burnout – **ja** oder **nein**.