



**Udo Bellack – Life Coach**

**Achtsamkeits-Coaching, Resilienz-Coaching und Systemisches Coaching**

## **Seminar-Beschreibung: „Die eigene Resilienz stärken statt Burnout entwickeln“ (online-Seminar)**

### **1. Worum geht es?**

Es gibt viele Anforderungen und Erwartungen an uns, die uns fast täglich in Stress geraten lassen. Schnell stellt sich ein Gefühl ein, nur noch funktionieren zu müssen und ständig getrieben zu sein. Oft fühlen wir uns dann müde, gestresst, ausgelaugt und körperlich und mental erschöpft.

Das sind die Themen dieses Seminars:

1. Einführung in das Thema / Begriffsklärung
2. Resilienz-Faktoren (RF)
3. Wo ist die Verbindung zum Thema Burnout?
4. Welche Möglichkeiten gibt es meine Resilienz zu stärken?
5. Burnout: Definition, Symptome, Ursachen, Therapie
6. Die Grundbedürfnisse des Menschen

### **2. Was ist das Ziel des Seminars?**

Das Ziel des Seminars ist es, die innere Widerstandskraft der Teilnehmer zu fördern.

### **3. Wer sollte an dem Seminar teilnehmen?**

Menschen, die ihre innere Widerstandskraft stärken wollen.

### **4. Welchen Nutzen habe ich vom Seminar?**

- Die Teilnehmer kennen die Resilienz-Faktoren, die ihre innere Stärke fördern können.
- Die Teilnehmer werden und bleiben handlungsfähig und finden konkrete und individuelle Lösungen, besonders in Stress- und Belastungssituationen.
- Die Teilnehmer lernen im Zusammenhang mit den Resilienz-Faktoren individuelle Lösungs- und Handlungswerkzeuge kennen und anwenden, um ganzheitlich widerstandsfähiger gegen Stress zu werden bzw. Stress- und Belastungssituationen zu vermeiden oder zu reduzieren.

### **4. Seminar-Ort:**

Das Seminar findet rein online statt. Es wird das online-Tool ZOOM benutzt. Die Teilnehmer brauchen dazu aber keinen eigenen ZOOM-Account.

## 5. Teilnehmerzahl:

Mindestteilnehmerzahl: 4

Maximale Teilnehmerzahl: 12

---

Udo Bellack – Life Coach

Udo Bellack

Dörfer Kamp 6 A

59394 Nordkirchen

E-Mail: udo.bellack@lebensentfaltung.info

Tel +49 (0) 25 96 / 93 87 43

Fax +49 (0) 25 96 / 93 87 44

Udo Bellack – Life Coach, Einzelunternehmen, Inhaber: Udo Bellack, Sitz: 59394 Nordkirchen,  
Steuer-Nr: 333/5008/2240

---

### **Teilnehmer-Notizen:**

Ich habe mich für folgendes online-Seminar angemeldet:

Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_online\_\_\_\_\_

Teilnehmergebühr: \_\_\_\_\_

Ich habe die Teilnehmergebühr überweisen am: \_\_\_\_\_