



Dr. Susanne Schütt  
Tarnowstraße 30  
18211 Bargeshagen  
Telefon: 03 82 03 / 95 31 12  
Mobil: 01 76 / 55 06 15 47  
E-Mail: [info@susanne-schuettt.de](mailto:info@susanne-schuettt.de)  
Internet: [www.susanne-schuettt.de](http://www.susanne-schuettt.de)



**Arbeit und Leben**  
DGB/VHS

„Arbeit und Leben“ Rostock e.V.  
- Staatlich anerkannte Einrichtung nach dem  
Weiterbildungsförderungsgesetz M-V  
- Zertifiziert gem. QVB Stufe B für die Erwachsenenbildung  
18055 Rostock, August-Bebel-Str. 89  
Telefon: 0381/4977912 / -14  
E-Mail: [info@arbeitundleben-rostock.de](mailto:info@arbeitundleben-rostock.de)  
Internet: [www.arbeitundleben-rostock.de](http://www.arbeitundleben-rostock.de)

## Einladung zum Seminar

### „Alltagsstress erfolgreich bewältigen – optimistisch, mutig und gelassen“

70% aller Erkrankungen sind stressverursacht, etwa 20% aller Berufstätigen leiden unter dem sogenannten Burnout- oder Erschöpfungssyndrom.

Woran Sie chronischen Stress und drohendes Burnout frühzeitig erkennen, wie Sie sich vor dem Ausbrennen schützen und rechtzeitig gegensteuern können, wird anhand von praktischen Beispielen, Tipps und Übungen erläutert.

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

##### **Was sind Stress und Burnout?**

- Wie wirkt Stress auf Körper und Geist?
- Eine Kurzreise in die Welt des menschlichen Stoffwechsels

##### **Was stresst mich?**

- Positive Erfahrungen mit Stress
- Was sind meine Stressoren?
- Welche stressverschärfenden Denkmuster wirken bei mir?

##### **Wie kann ich Stress bewältigen?**

- Nein sagen - der erste Schritt zur Selbstverantwortung
- Überzeugungen in die eigene Kompetenz stärken
- Zeitmanagement-Techniken im Überblick
- Methoden Vorstellen von Entspannungstechniken

**Termine:** 10. und 17. Oktober 2017 (Kurs mit zwei zusammenhängenden Einzelseminaren)

**Zeit:** jeweils 17:00 Uhr bis 21:30 Uhr

**Ort:** A.-Bebel-Str. 89, 18055 Rostock, 4. Etage (Rotunde)

**Referentin:** Dr. Susanne Schütt

**Gebühr:** gesamt 98,00 € (je Seminartag: 45,00 € Gebühr + 4,00 € Verpflegung)

**Bezahlung:** Bitte zahlen Sie am ersten Kurstag in bar oder überweisen den Gesamtbetrag vor Kursbeginn auf folgendes Konto: „Arbeit und Leben“ Rostock e.V.  
IBAN: DE21 1305 0000 0435 0022 95 / BIC: NOLADE21 ROS

**Rückerstattung durch Ihre Krankenkasse:** Die Maßnahme wurde von Krankenkassen als förderfähiger Gesundheitskurs anerkannt und erstattet eine Teil der Gebühr (bis zu 80%). Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den Bedingungen. Das Zertifikat wird Ihnen bereitgestellt.

#### **Anmeldung und Bezahlung:**

Bitte melden Sie sich schnellstmöglich (wegen begrenzter TN-Zahl) bei der „Arbeit und Leben“ Rostock e.V. an: Telefon 0381/ 4977912 oder per E-Mail: [info@arbeitundleben-rostock.de](mailto:info@arbeitundleben-rostock.de).