

Stark ohne auszubrennen

LEISTUNGSSTARK & GELASSEN - WEGE AUS DER ÜBERLASTUNG

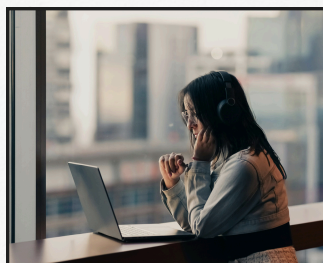
NICHT WENIGER LEISTEN. ANDERS!

EIN INTENSIVES SEMINAR FÜR MENSCHEN, DIE VIEL VERANTWORTUNG TRAGEN, HOHE ANSPRÜCHE AN SICH SELBST HABEN – UND LANGFRISTIG LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN WOLLEN



Das erwartet Dich

- Klarheit über deine persönlichen Erschöpfungstreiber
- Verständnis für Stress & Nervensystem
- Praktische Tools zur Selbstregulation
- Ein individueller Präventionsplan für den Alltag



Für wen?

- Selbstständige
- Führungskräfte
- High Performer
- Menschen mit hoher Verantwortung & innerem Druck



Ziel

Die Teilnehmenden:

- erkennen ihre persönlichen Burnout-Treiber
- verstehen warum Leistungsmenschen besonders gefährdet sind
- lernen, Stress nicht nur zu managen, sondern zu regulieren
- entwickeln ein nachhaltiges Leistungsmodell ohne Selbstzerstörung
- gehen mit einem klaren Präventionsplan nach Hause

Was es nicht ist

- ✗ Kein Motivationstraining
- ✗ Kein „Mach mal Pause“-Workshop
- ✗ Kein Therapieersatz
- ✓ Für Menschen, die leistungsfähig bleiben wollen – ohne auszubrennen

Facts

- 26. Juni 2026:
- 09:00 – 17:00 Uhr
- Wolfsberg
- Präsent - max. 12 Personen
- Kosten: 390 €
- inkl. Workbook & Materialien



AKADEMIE OSWALD

Cornelia Oswald, BA M.A.



+ 43 660 22 966 20

office@akademieoswald.at

www.akademieoswald.at



Akademie Oswald