

# Burnout- und Stressprävention

BalanceCoaching ist das bundesweite, zertifizierte und krankenkassenempfohlene Burnout- und Stresspräventionsprogramm mit optional begleitendem Einzelcoaching.



## Gesundheit.

**BalanceCoaching ist das krankenkassenempfohlene Burnout- und Stresspräventionsprogramm und steht für nachhaltige Veränderung, Gesundheit und Erfolg.**

Mit BalanceCoaching wurde eine der erfolgreichsten Maßnahmen mit den Inhalten Selbstverantwortung, Kommunikation und Entspannung als zertifiziertes (Präventions)Angebot entwickelt, die Sie in die Lage versetzt, sich selbst nachhaltig in eine gesunde und stabile Richtung zu verändern.

Gesundheit definiert sich in Abgrenzung zur Krankheit als physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden und ermöglicht uns ein leistungsfähiges und erfülltes Leben. Bleiben jedoch innere und äußere Konflikte langfristig unbeachtet oder ungenügend gelöst oder ist „der Druck“ dauerhaft zu hoch, so ist der Grundstein für Krankheit gelegt.

Zuerst zeigen sich z.B. psychosomatische Symptome wie z.B. Mattigkeit und Schlafstörungen, später ernsthafte Krankheiten, wie zum Beispiel Depression, das Burnout-Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Rückenbeschwerden und Migräne, um nur einige zu nennen.



seit 2008

## Gesundheit.

Mit BalanceCoaching erhalten Sie eine wirksame und nachhaltige Unterstützung, die es Ihnen ermöglicht:

- die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken,
- wirksame Instrumente zum Stressausgleich und zur Konfliktlösung und -vermeidung kennenzulernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen und
- die eigene Lebensbalance zu finden.

Gehen Sie den ersten Schritt und investieren Sie in Ihre Gesundheit und damit in Ihr Leben!

**Stress ist individuell, BalanceCoaching auch.**

Um diesen weit verbreiteten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es alltagstauglicher Stressreduktions- und Entspannungsverfahren und vor allem eines Umdenkens. Daher bietet Ihnen BalanceCoaching auch professionelle Begleitung im Einzelcoaching, um neu Gelerntes nachhaltig in den eigenen Lebensalltag zu integrieren und um Veränderung zur Gesundheit hin möglich zu machen.

Mit BalanceCoaching erhalten Sie eine wirksame und nachhaltige Unterstützung, die es Ihnen ermöglicht: die eigene Gesundheitskompetenz zu erweitern, stressbedingten Krankheiten vorzubeugen, Ihr individuelles Selbsthilferepertoire zu erweitern und so langfristig und nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun, Instrumente zum Stressausgleich, für mehr Selbstverantwortung und wirksame Kommunikation kennenzulernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen, die eigene Lebensbalance zu finden.

## Inhalte.

Mit BalanceCoaching erhalten Sie eine wirksame und nachhaltige Unterstützung zu den folgenden Bereichen:

- **Selbstverantwortung**  
Was genau bedeutet Selbstverantwortung und wozu ist sie hilfreich?
- **persönliche Ressourcen**  
Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig? Und wie gehen Sie am besten mit Ihren Ressourcen um?
- **Zeit- und Energiemanagement**  
Wo lauern in Ihrem Alltag Zeitfresser und Stressfallen und wie können Sie ihnen erfolgreich entgegenwirken?
- **Stresstheorie**  
Wie wirkt sich Stress auf Körper und Seele aus? Wie verläuft der Weg in den Burnout?

## Inhalte.

Mit BalanceCoaching erhalten Sie eine wirksame und nachhaltige Unterstützung zu den folgenden Bereichen

➤ **Aktive systematische Entspannung**

Welche Methoden gibt es zur ganzheitlichen Stressreduktion und aktiven Entspannung? Erfahren Sie mehr in Theorie und Praxis.

➤ **Kommunikation**

Erfahren Sie Wissenswertes über die Grundlagen eines stressfreien Umgangs mit anderen Menschen in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld.

➤ **Wirkung**

Sie erzielen in jeder Sekunde eine Wirkung auf andere Menschen. Aber ist es immer die beabsichtigte? Setzen Sie Kommunikation gezielt ein. Lernen Sie, in stressigen Situationen bewusster zu reagieren.

➤ **Identität**

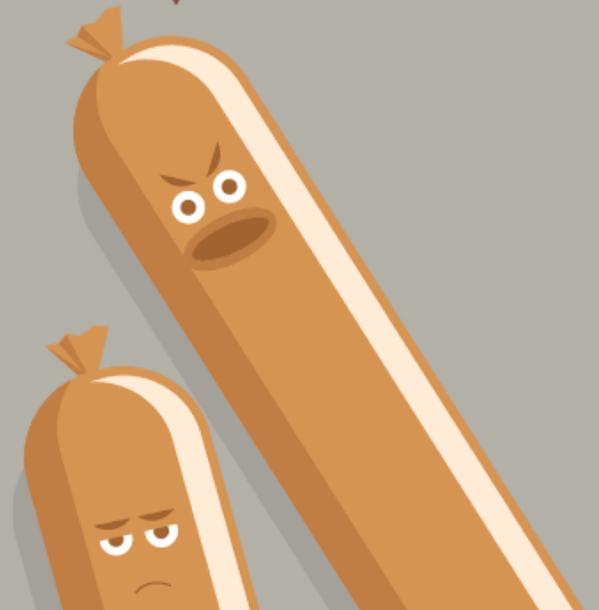
Verstehen Sie Ihr persönliches Stressverhalten vor dem Hintergrund Ihrer individuellen Entwicklung und gestalten Sie sich Schritt für Schritt eine entspanntere und gesündere Zukunft.

SO  
NICHT!

Ich fühl mich so platt ...



Halt die Klappe  
und mach  
deinen Job!



## Angebote auf Deutsch und Englisch

### ➤ Der Präventionskurs – vor Ort (mit Trainer)

**Dauer: 8 Wochen** (wöchentlich 75-90 Min.)

**4 Wochen** (wöchentlich 180 Min.)

**2 Tage** (09:00 bis 17:00 Uhr)

### ➤ Der Präventionskurs online (mit Trainer)

**Dauer: 8 Wochen** (wöchentlich 75-90 Min.)

**4 Wochen** (wöchentlich 180 Min.)

**2 Tage** (09:00 bis 17:00 Uhr)

Wir unterstützen folgende Plattformen: ZOOM, Teams, GotToMeeting und MixUp-World.

Dieses Angebot ist nach §20 SGB V zertifiziert und wird von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention bis zu 100% bezuschusst. Der Preis beträgt pro Teilnehmer 229 Euro.



**Ich bin so  
gestresst ...**



**Hast du denn kein  
Ei-Phone mit der  
BalanceCoaching-App?**

Auch für Android

## BalanceCoaching. APP

**Unseren beliebten BalanceCoaching Kurs können Sie jetzt auch digital besuchen!**

Der Kurs beinhaltet alle Elemente, die Sie auch im Präsenzkurs erhalten, verteilt auf neun Wochen. Erklärungen, Videos, Arbeitsblätter und Tools leiten Sie sicher durch den Kurs. Und das Beste ist: Der Kurs wird in Deutsch und Englisch angeboten.

### digital und trotzdem individuell

Auch online und in der APP können wir Sie an die Hand nehmen. Inhalte und Übungen sind so gewählt, dass Sie genau das nutzen können, was Ihnen in Ihrer ganz persönlichen Situation weiterhilft.

### Betreuung inklusive

Im Kurs taucht eine Frage auf? Sie finden weiterführende Informationen in den FAQs oder kontaktieren den Kurssupport; zu bestimmten Zeiten bieten wir auch einen Live-Chat an.



## BalanceCoaching. APP

### Nachhaltig wirksam

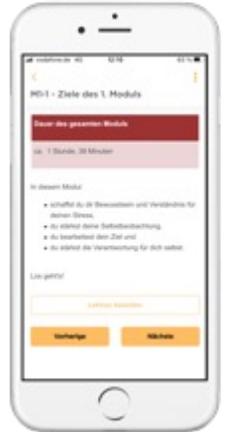
Wir haben die Kursdauer so gewählt, damit Sie über eine längere Zeit am Thema bleiben:  
Einem Leben mit weniger Stress.

Integrieren Sie das erworbene Wissen direkt in Ihrem Alltag. Wir begleiten Sie in kleinen Schritten, damit es Ihnen so leicht wie möglich fällt und Sie eigenverantwortlich zu mehr Lebensbalance finden.

- **Beginn:** Direkt nach der Anmeldung
- Sie nutzen Ihre **bevorzugte Lernumgebung**
- Sie können sich die **Zeit** zum Lernen und Üben **selbst einteilen**

>> [zum BalanceCoaching Demo-Onlinekurs/APP](#)

Profitieren Sie als Arbeitgeber von unserem **Flatrat-Angebot** für unsere digitalen Angebote und unterstützen Sie so Ihre Mitarbeiter im Rahmen der Stressprävention.  
Ab 50 Euro im Monat – sprechen Sie uns an und wir gestalten zusammen Ihr individuelles Angebot.



## Wir unterstützen Sie.

**Durch unsere jahrelangen Erfahrungen in der Kooperation mit Versicherern, Krankenkassen, Jobcentern, Arbeitsagenturen, Öffentlichen Einrichtungen und den Vertretern der GKV-Arge, profitieren Sie von:**

- einem schnell und einfach zu installierenden (bundesweitem) Angebot;
  - auch gelungen und nützlich zur Erweiterung und Ergänzung bei bestehenden Angeboten und Projekten, wie. z.B. RehaPro, Integrierte Versorgung und ESF geförderten Projekten etc.
- Muster-Kooperationsverträgen und Honorarvereinbarungen;
- sofortige Versorgung der Kunden;
- klaren Kostenstrukturen und monatlichen Abrechnungen inkl. Statistiken;
- einfachen Steuerungsmöglichkeiten innerhalb des Projektes;
- Unterstützungen bei Messen und Workshops zum Thema Burnout- und Stressprävention

## Medien.

Wir unterstützen Sie mit der Bereitstellung von Roll-Ups, Flyern (digital und gedruckt), Presse- und Informationstexten, Gutscheinen zur Weitergabe an Ihre Mitarbeiter oder Kunden, uvm.

BalanceCoaching®

**Hoher Praxisanteil**

Mit diesem (online) Angebot erhalten Sie eine wirksame und nachhaltige Unterstützung, die es Ihnen ermöglicht:

- die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken,
- Ihr individuelles Selbsthilferepertoire zu erweitern; langfristig und nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun,
- Instrumente zum Stressausgleich, für mehr Selbstverantwortung und wirksame Kommunikation kennenzulernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen und
- die eigene Lebensbalance zu finden.

[www.balancecoaching.de](http://www.balancecoaching.de)

online und individuell

BalanceCoaching®

Sie möchten die fachliche Kompetenz des BalanceCoaching® Konzeptes nutzen, wann und wo es für Sie am besten passt? Dann ist unser APP genau das Richtige für Sie! Denn auch dort können wir Sie an die Hand nehmen: Erklärungen, Videos, Arbeitsblätter und Tools lesen Sie sicher und erfolgreich durch den Kurs. Abgerundet wird das Angebot durch den hohen Praxisanteil, sowie den Mail- und Chat-Support während der Lernphasen.

**Nachhaltig - wirksam - eigenverantwortlich**  
Die Kursdauer wurde bewusst so gewählt, damit Sie zwei Monate erfolgreich am Thema bleiben. Einem Leben mit weniger Stress.

**In kleinen Schritten ermöglicht Ihnen dieser Kurs:**

- die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken,
- Ihr individuelles Selbsthilferepertoire zu erweitern;
- langfristig und nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun,
- Instrumente zum Stressausgleich, für mehr Selbstverantwortung und wirksame Kommunikation kennenzulernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen und
- die eigene Lebensbalance zu finden.

**Informationen und Anmeldung**  
Alles Wichtige und Nützliche Informationen finden Sie auf [www.balancecoaching.de/onlinekurse/](http://www.balancecoaching.de/onlinekurse/) "NAME PRÄVENZ"  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Teilnahme.

**Kostenfrei für ...**  
... alle Kunden "NAME DES KOOPERATIONSPARTNERS".  
Sie können sich direkt kostenlos anmelden und gleich mit Ihrem persönlichem BalanceCoaching Online-Kurs starten.

**0,- Euro**

Google play  
Download on the App Store

Eine APP für die Burnout- und Stressprävention.

## Kontakt & Referenzen

### BalanceCoaching

Henning Olesen  
Merscheider Str. 143  
42699 Solingen

[info@balancecoaching.de](mailto:info@balancecoaching.de)

Tel. 0212 – 54 88 88 4

Sehr gerne stellen wir Ihnen den Kontakt zu unseren bestehenden Kooperationspartnern und GKV-Arge Kontakten her, damit Sie ein umfassendes Bild vom BalanceCoaching-Angeboten bekommen. Und gerne lernen wir Sie auch persönlich kennen.

