

Was bieten die Online-Seminare von VTON?

- Anonyme Soforthilfe
- Garantierten Datenschutz
- Anerkannte zertifizierte Prävention
- Jederzeit verfügbar
- Nachhaltigen Lerneffekt
- Von Experten entwickelt
- Kosten werden rückerstattet

Wie ist das Online-Seminar aufgebaut?

1. Edukation

Erkennen Sie die Frühwarnsignale eines drohenden Burnouts.

2. Stressbewältigung

Lernen Sie verschiedene Techniken, mit denen Sie Stress besser bewältigen und in anstrengenden Situationen einfacher entspannen.

3. Achtsamkeit

Erfahren Sie in Übungen, wie positiv es für Sie sein kann, achtsam im Hier und Jetzt zu leben.

4. Work-Live-Balance

Entwickeln Sie die Fähigkeit, Ihren Lebensstil ausgeglichener zu gestalten.

5. Transfer

Lernen Sie, Erfahrungen aus diesem Seminar in Ihren Alltag einzubauen.



Verhaltenstherapie Online

Sie erreichen uns auch unter:

mail@vton.de

Tel. 040 688 930 129

Ein Produkt der:



Verhaltenstherapie
Falkenried

Dem Versorgungszentrum für Psychotherapie
Psychosomatische Medizin und Psychiatrie
in Hamburg

www.vt-falkenried.de

Verhaltenstherapie Falkenried MVZ GmbH
Jarrestraße 2, 22303 Hamburg
Prof. Dr. med. Helmut Peter

ONLINE-SEMINARE FÜR
IHRE GESUNDHEIT!
WWW.VTON.DE



Stressbewältigung & Burnout-Prävention



www.vton.de

Stressbewältigung & Burnout-Prävention

Das acht- bis zwölfwöchige Online-Seminar besteht aus einem Eingangstest, aus fünf Modulen mit Videosequenzen und aus zahlreichen interaktiven Arbeitsblättern. Wöchentlich schalten wir neue Audiodateien mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zum Download für Sie frei. Die Anmeldung auf vton.de ist einfach. Nachdem Sie das Seminar erfolgreich absolviert haben, erstattet einen Großteil der Kosten Ihre Ersatz- oder Betriebskrankenkasse.

80–100 %

der Kosten von 80,- Euro werden von allen Ersatz- und Betriebskrankenkassen rückerstattet.



- Erstes von allen Ersatz- und Betriebskrankenkassen anerkanntes Online-Präventions-Seminar.
- Führende Psychologen, Psychiater und Ärzte des Instituts Verhaltenstherapie Falkenried entwickelten die Semingrundlagen und Arbeitsmaterialien.
- Gewissenhaft erfüllen wir alle Bestimmungen des Datenschutzes.



Stress bewältigen – Lebensqualität gewinnen

- Jede Seminarwoche startet mit einem fünf- bis zehnminütigen Video. In diesem erfahren Sie Wissenswertes über das aktuelle Thema. Diese Videos zeigen ergänzend Animationen, Experteninterviews und Betroffenenberichte.
- Jede dieser Einführungen fassen wir am Ende kurz zusammen. Unmittelbar im Anschluss vertiefen Sie das Gelernte anhand eines interaktiven Arbeitsblattes.
- Zu allen Themen bieten wir unterstützende Audioübungen.

Hoch wirksam

Sie erhalten konkrete Tipps, wie sich das Erlernete in Ihrem Lebensalltag umsetzen lässt.

Datensicherheit

Ihre Daten sind bei uns sicher. Wir speichern sie ausnahmslos anonymisiert. Das Online-Seminar erfüllt alle Auflagen des Bundesdatenschutzgesetzes und des Telemedizingesetzes.

www.vton.de



Jederzeit und Überall verfügbar:

