



professionelle Gesundheitsförderung

Job  
Überlastung  
Erschöpfung  
Krankheit  
Depression  
Frust  
Beruf  
Burnout  
Therapie  
work-life  
balance  
Stress  
ICD  
Schlafstörungen  
Angst

# Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz schätzt die volkswirtschaftlichen Folgekosten des burnout-Syndroms in der EU auf rund 20 Milliarden Euro jährlich!

(Zitat nach: Wendy Awa und Co-Autoren, Burnout prevention: A review of intervention programs, in: Patient Education and Counseling 78 (2010), S. 184-190)





Wollen Sie nachhaltige Prävention?

Dann:

Gehen Sie dieses Thema **ganzheitlich** an!



Burnout ist nicht gleich Burnout!

Die Ursachen sind vielfältig.

Ich biete Ihnen nachhaltige Prävention  
auf 8 Ebenen nach dem von mir entwickelten  
profilax®-Modell!

# Ganzheitliche Prävention auf 8 Ebenen durch profilax®-Coaching:





# 1. Präventionsmaßnahme

## Sensibilisierung der Führungskräfte

### a) Workshop

- Was ist Burnout?
- Wie macht sich Burnout bemerkbar?
- Phasen des Burnout-Syndroms
- Wie gehe ich mit Stress um?

### b) profilax®-Coaching der Führungskräfte

- Ist-Analyse der verschiedenen Ebenen
- Erarbeitung von individuellen Strategien zur Prävention von Burnout



## 2. Präventionsmaßnahme

### Angebote für Ihre Mitarbeiter

#### **a) Workshops bzw. Abendkurse**

- Erlernen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson oder Yoga als Entspannungsmethode
- Erklärung der Wirkungsweisen und Zusammenhänge der verschiedenen Ebenen
- Check-up Energiemanagement

#### **b) Profilax®-Coaching**

In Absprache mit Ihnen und Ihrem Betriebsarzt:

Coaching einzelner, von Burnout bedrohter Mitarbeiter



Die Coachings können wir bei Ihnen vor Ort durchführen.  
Gerne laden wir Sie aber auch in unsere schönen Räume in Hamburg oder auf's Land nach Mecklenburg Vorpommern ein.







**Elke Post**, Jg. 1963, verheiratet, 2 Kinder. Nach dem Abitur und einem Auslandsaufenthalt in Canada machte sie eine Ausbildung zur Ergotherapeutin, Abschluss 1986. Sie arbeitete in verschiedenen Fachkliniken in leitender Stellung, Schwerpunkt Neurologie und Geriatrie. 1998 eröffnete sie ihre eigene Praxis in Hamburg, 2005 und 2008 jeweils eine weitere. Sie leitet insgesamt über 30 Mitarbeiter. Seit 1986 hält sie Seminare im In- und Ausland und unterrichtet das therapeutische Team. Sie ist Autorin verschiedener Fachartikel und Buchbeiträge.

NLP praktiziert sie seit 1987 mit Leidenschaft, im Jahr 2000 wurde sie NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Reiki Meister Lehrerin (RAI) und bildet seitdem in diesen Fachgebieten aus. 1998 entstand ihr eigenes Therapiemodell profilax®, welches von ihr seither weiterentwickelt und gelehrt wird. 2005 wurde das Modell wissenschaftlich validiert. Weitere Studien sind in Planung mit dem Bundesverband der Ergotherapeuten in Deutschland (BED). Seit 2010 ist Elke Post Huna Beraterin und Huna Praktikerin sowie Sat Nam Rasayan Heilerin. 2011 erwarb sie die Qualifikation in Quantenheilung (QE®) und Reconnection®. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind: Begleitung von Lebens- und Heilungsprozessen nach dem profilax®-Modell, anatomische Analysen, systemische Aufstellungsarbeit, Arbeit mit den inneren persönlichen Anteilen, Coaching und Supervision, schamanische Heilarbeit (Huna) und spirituelles Heilen, Energiearbeit, NLP, Klangmassage (nach P. Hess), Kristallarbeit.



professionelle Gesundheitsförderung

## **ergopraxis elke post**

Max-Brauer-Allee 62-64, 22765 Hamburg  
Tel. 040 / 38 61 62 62 Fax 040 / 38 61 68 10

Norderreihe 63, 22767 Hamburg  
Tel. 040 / 33 42 67 57 Fax 040 / 33 42 67 58

Mail: [info@ergopraxis-elkepost.de](mailto:info@ergopraxis-elkepost.de)

**[www.ergopraxis-elkepost.de](http://www.ergopraxis-elkepost.de)**