



# Stressmanagement

**Blitzschnell entspannt!**

**Stress im Alltag ist heute in allen Branchen und auf allen Hierarchie-Ebenen vorhanden.**

Entscheidend ist, wie wir damit umgehen, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen Anforderung, Aufwand und Ergebnis zu erzielen.

Das Wissen, dass Sie souverän mit unterschiedlichen Situationen, Menschen und auch mit sich umgehen können, stärkt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Belastbarkeit.

Lernen Sie praktische und leicht anwendbare Tipps und Methoden kennen, wie Sie Stress-Situationen meistern können.

Das Seminar behandelt folgende Themen:

- Welche Parameter beeinflussen uns?
- Kurz-, mittel- und langfristige Methoden
- Selbstmanagement und Work-Life-Balance
- Andere mit einbeziehen oder abgrenzen

**Entspannt durchs Leben gehen – wer will das nicht?**

Stärken Sie damit Ihre Leistungsfähigkeit, Freude an der Beschäftigung und Ihre Gesundheit. Sowohl Sie als auch Ihr gesamtes Umfeld profitieren davon.

Buchbar in Präsenz oder als Live-Online-Seminar via Jitsi, Zoom, Microsoft Teams oder Ihre eigene bevorzugte Plattform.

## **Dauer**

2 Blöcke à 3,5 Stunden, insgesamt 7 Stunden (inkl. Pausen)

## **Kosten**

Preis pro Person 299,- Euro inkl. MwSt., ab 4 Teilnehmer je 199,- Euro inkl. MwSt.

Gern stimme ich mit Ihnen individuell einen passenden Termin und Format ab.

KONTAKTIEREN SIE MICH –  
ICH FREUE MICH MIT EINEM LÄCHELN AUF SIE!