

„Stress als Chance“

Das Tagesseminar für Ihren Neuanfang!

Mit jedem Jahr, das vergeht, scheint unser Geduldsfaden dünner zu werden. Das schnelle Arbeits- und Lebenstempo der heutigen Zeit; die ständig wachsende seelische Belastung auf der einen Seite und die abnehmende körperliche Bewegung auf der anderen Seite - es werden höhere Anforderungen an Psyche und Konstitution des Menschen gestellt als früher.

Das Ziel muss lauten: "Ganzheitlicher Umgang mit Stress und Spannungen". Wenn wir im Stande sind Körper, Geist und Seele zu aktivieren, können wir unser ganzes Potential entfalten und damit die gesteckten Ziele mühelos erreichen.

Der Ablauf:

Was Sie lernen...

- ...Stress Eigenanalyse
- ...Welcher Stress-Typ bin ich?
- ...meine persönliche Stress-Symptomatik
- ...Möglichkeiten zum Abbau von Stress
- ...Entspannungstechniken
- ...dauerhaftes Senken des Stress- und Belastungspegels
- ...Zeitmanagement
- ...sich "be-sinnen"

Das Motto lautet:

"Stress ist eine Chance – nehmen Sie diese Chance für den Neuanfang wahr."



Wie Sie lernen...

- ...durch das Vermitteln theoretischer Grundlagen und Hintergründe
- ...durch Übungen zum Be-Sinnen, d. h. Sie arbeiten mit all Ihren Sinnen bewusst
- ...durch die richtige Technik "sich abzugrenzen"
- ...durch Bewegungs- und Körperübungen
- ...und unsere bewährten Tipps rund um Körper, Geist und Seele

Die Trainerin:

Eva- Maria Popp, Dipl.-Päd.Univ.

Kommunikationstrainerin, Dozentin Twin-Beratung für Führungskräfte, Persönlichkeitstraining.

Termin und Ort nach Absprache.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!

