Seminar: Stressbewältigung bei chronischer, täglicher Stressbelastung

---

Unter Druck – Fühlen Sie sich zunehmend gestresst? Ihr Akku ist leer und es braucht länger als früher, bis er wieder voll ist! Ihre gefühlte Erschöpfung nimmt zu. Lustlosigkeit und das Gefühl „alles ist zu viel“ sind Ihre häufigen Begleiter. Manchmal haben Sie gar keine Lust mehr, überhaupt aufzustehen.

Die individuelle Stressbelastung wächst mit der zunehmenden Digitalisierung und gehört somit zum heutigen Alltag dazu.

Selbstwirksamkeit und Stresskompetenz sind wichtige Faktoren um den stressigen beruflichen oder privaten Alltag gesund und gelassen zu überstehen.

Ihr Nutzen: Stresskompetenz, Entspannung und Gelassenheit
Lernen von kognitiven Strategien um sich **gedanklich** schneller zu beruhigen, zu entspannen und abzuschalten. Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben – bei zukünftigen stressigen Anforderungen

Alle Methoden sind **praktisch** (weil im Alltag anwendbar), **transparent** (weil nachvollziehbar), **wirksam** (durch Änderung der eigenen Reaktionen) und auf **Nachhaltigkeit** (auf langfristige Änderung des eigenen Umgangs mit Anforderungen) ausgelegt.

- Sie lernen vor allem kognitive Strategien
- Sie lernen unterschiedliche Bewältigungsalternativen
- Langfristig sollen Sie entspannter und ruhiger bleiben können
- Sie behalten zukünftig die Kontrolle und fühlen sich nicht mehr als Opfer
- Sie lernen wie Sie, auch in schwierigen Situationen, einen klaren Kopf behalten können

---

Teilnehmeranzahl: Max. 8 Teilnehmer*innen

Zeitpunkt und Investition
Termine: 11.10./8.11./15.11./22.11.2019
Jeweils Freitag von 17:00 bis 18:30 Uhr
Gesamtinvestition pro Person für alle 4 Termine: 180 €.
Inklusive Handout / Teilnehmerunterlagen

Sie möchten sich verbindlich anmelden?

Bitte senden Sie mir eine E-Mail oder rufen mich an: 05241-2205860
Anmeldungen sind ab sofort möglich.