



Seminar

Stressprävention u. Stressbewältigung



Seminarleitung : Edith Jauernig
Coach u. Mentor

Tel.: +49 (0) 2403 – 830 577

Mobil: +49 (0) 171 – 920 4306

Email: coaching-e.jauernig@online.de

www.coaching-von-mensch-zu-mensch.de

Unsere Zeit ist geprägt von Umbrüchen und Unsicherheiten. Angesichts täglicher Belastungen, immer mehr, schneller, besser, geht vielen Menschen der Alltagsstress unter die Haut und sie vergessen dabei die eigenen Bedürfnisse. Auf Dauer macht das krank.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die erfolgreich ihren Stress managen und dabei gesund, fit und gelassen leben wollen. Es beinhaltet Informationsvorträge, Gruppenarbeit und Selbsterfahrungen.

wieder den Boden unter den Füßen spüren...
ankommen ... sich selbst wahrnehmen ...
Gefühle spüren ... sind Sie sich das wert?

Basismodul (1 Tag)

Stress, was ist das eigentlich?
Stressreaktionen und ihre Folgen
Analyse äußerer und innerer Stressoren
Analyse des eigenen Stresstyps
Stressmanagement-Techniken
Selbstbewusstsein trainieren
Entspannungstechniken

Aufbaumodul (1 Tag)

Erarbeiten stressvermindernder Gedanken
Analyse der eigenen Automatismen
Bearbeiten individueller Stress-Situationen
Mentalstrategien
Erarbeiten des persönlichen Gesundheitskonzeptes

Seminarkosten: je Modul €125,00

Gesamtpaket: €230,00

Termine und Seminarorte auf Anfrage.