

## Stressprävention durch Selbstmanagement & Entspannung

In diesem praktischen Workshop mit Impulsvortrag lernst du Stresssignale und -symptome rechtzeitig zu erkennen und richtig zu deuten. Durch die erlernten Techniken bist du in der Lage, herausfordernde Situationen besser einzuschätzen, den Stress zu reduzieren, dich selbst in Stressmomenten besser zu organisieren und dadurch dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben. Du erhältst die Fähigkeit, besser mit herausfordernden Situationen umzugehen und das Leben bewusster zu gestalten. Du fühlst dich nicht mehr von äußeren Umständen bestimmt, sondern als Kapitän deines Lebens.

Impulsworkshop mit praktischen Übungsbeispielen für den Alltag

- Stärkung der Stresskompetenz und Resilienz
- Stresserkennung mit dem "Stresslevel Test"
- Förderung der Konzentration & Selbstmanagement
- Analyse verschiedenster Entspannungstechniken
- Analyse & Definition der Antreiber & Lebensrollen
- Praktische Übungsbeispiele
- Unterlagen & Tipps für die eigene Praxis

### Information

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 55,00 € Teilnahmebeitrag

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität

**Zielgruppe:** Alle Interessierten

**Mitzubringen:** Matte, Decke, evtl. kleiner Polster oder  
Meditationskissen, bequeme Kleidung;

### Verfügbare Termine