

Kein Stress mit dem Stress

Es wird mir
alles zu viel ☹️
Wenn es so weiter-
geht, rutsche ich
in ein Burn out!



Stressreduktion im (Arbeits)Alltag

Wer kennt diese Gedanken
nicht?

Die Arbeitswelt und auch die private Umgebung drehen sich viel schneller und der Druck auf Mitarbeiter, Führungskräfte und auch auf die Unternehmensführung wird immer größer. Mehr Zeit am Arbeitsplatz verbringen und versuchen, alles schneller zu erledigen, das bringt natürlich kurzfristig eine Lösung, aber die Grenze der persönlichen Belastbarkeit rückt dadurch ständig näher.

Das Praxisseminar ‚Kein Stress mit dem Stress‘ gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, theoretische und auch praktische Handreichungen zu erfahren und dann auch in Eigeninitiative dem persönlichen Druck zu trotzen. Nutzen Sie diesen Tag und finden Sie hierbei Ihren persönlichen Weg zur Entspannung und innerlichen Ruhe.

Inhalte:

Die Teilnehmenden werden angeregt und bekommen die Möglichkeit, die eigenen Verhaltensweisen zu überdenken und auch durch entsprechende Übungen positiv zu beeinflussen, um den Stressreaktionen zu begegnen.

Neben dem allgemeinen Verständnis der Thematik können individuelle Probleme und Fragestellungen natürlich auch in der entsprechenden Vertraulichkeit aufgegriffen werden.

Seminar-Nr.	3001	Veranstaltungsort:	BZL Lauterbach
Termin:	29. Juli 2015		Vogelsbergstr. 25
Preis	199,00 €		36341 Lauterbach

Anmeldung über www.bzl-lauterbach.de

Förderung der Lehrgangskosten

Die Kosten für die Teilnahme an diesem Seminar sind grundsätzlich über Ihre Krankenkasse förderfähig. Die dazu notwendige Zertifizierung liegt mit der Kurs-ID 20150616-668974 vor. Bis zu 100 % werden je nach Krankenkasse an Sie rückerstattet, wenn Sie eine Kopie der Lehrgangsrechnung und eine Kopie vom Zertifikat dort einreichen.



