



Stress ade

Kühler Kopf in hitzigen Zeiten

Das Stress-Seminar vermittelt auf abwechslungsreiche und interaktive Weise Hintergründe und Ursachen von Stress sowie einen gesunden Umgang mit den Anforderungen des Alltags. Dem Teilnehmer werden Zusammenhänge klar und er lernt praxisbezogene Methoden kennen, um bewusst dem Stress entgegen zu wirken. In der Entspannungsoase erhält der Teilnehmer zudem Tipps für einen entspannten und stressfreien Alltag.

Inhalte

- Grundlagenwissen über Hintergründe und die Entstehung von Stress
- Wissen über die Wirkungen von Stress
- Zusammenhänge über den Einfluss stresserzeugender Gedanken
- Identifikation von Stressoren und Stress-Signalen
- Entspannungsoase: Alltagspraktische Tipps, um akuten Stress zu lindern
- Wissen über langfristige Strategien zur Stressreduktion

Nutzen

- Interaktives & unterhaltsames Lernen
- Stärkung des Bewusstseins für einen gesunden Umgang mit Stress
- Kenntnisse über die Zusammenhänge von Stress und dem Körper
- Kennenlernen einfacher Entspannungstipps


Leistungsüberblick:

Stress-Seminar

- Interaktives Seminar
- Dauer: 150 -180 Minuten
- Mögliche Teilnehmerzahl: 30

Dieses Seminar eignet sich

- als Mitarbeiterschulung
- als Seminar oder Workshop im Rahmen eines Gesundheitstages
- als Programmpunkt für eine Firmenveranstaltung oder Personalversammlung
- als Impuls-Beitrag einer Aktionswoche
- ideal auch als Azubi-Seminar

 Termine & Preise auf Anfrage

Stress – fast jeder kennt ihn, viele leiden unter ihm und so manchen macht er krank. Doch was kann ich tun, um dem Stress entgegen zu wirken oder ihn gleich gar nicht entstehen zu lassen? Wenn Sie ein Seminar suchen, das Zusammenhänge deutlich macht und praktische Alltagstipps vermittelt, dann lassen Sie sich im Stressseminar von GewusstGesund auf entspannte Art und Weise inspirieren.