

ONLINE SEMINAR

Stressmanagement

Aufräumen im Kopf

Geleitet von Sabrina Grünwald, Psychologin, M.Sc.



- ✓ Werden Sie sich der Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche bewusst
- ✓ Lernen Sie was Ihren Stress beeinflusst & die Rolle der Selbstregulation dabei kennen
- ✓ Finden Sie den passenden Ausgleich für Ihre Anforderungen

8 Module – 1 Modul wöchentlich à 60 Minuten

„Stress“ kann viele verschiedene Auslöser und Ursachen haben: Sozialer Stress, private Konflikte, beruflicher Stress und Überforderung oder auch der Glaube den Ansprüchen anderer wie auch sich selbst nicht gerecht zu werden. All diese Faktoren resultieren in einem erhöhten Stressempfinden. Die Fähigkeit zur Selbstregulation und die Wahrung eigener Grenzen und Bedürfnisse gelten als ausschlaggebende Kernkompetenzen für ein selbstbestimmtes Leben.

Starten Sie jetzt damit einen langfristig gesunden Umgang mit Stress zu entwickeln. Für ein Leben mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag.



Modul 1

Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche

Modul 2

Akut im Stress, was tun?

Modul 3

Zeit gut gemanagt

Modul 4

*Stresslöser:
Fachkompetenz und Abgrenzungsfähigkeit*

Modul 5

Selbst-wirksam werden

Modul 6

Persönliche Faktoren und Stresswahrnehmung

Modul 7

Sich selbst wohlwollend begegnen

Modul 8

Den passenden Ausgleich finden

Besuchen Sie unsere Website oder lassen Sie sich in unserem Center persönlich beraten um die nächsten Starttermine & Einzelheiten zur Buchung zu erfahren