



IMPULSTAG

(GANZHEITLICHES STRESSMANAGEMENT / 1 TAG)

Erfahren Sie in einer kompakten Tagesveranstaltung mehr über den ganzheitlichen Ansatz eines erfolgreichen Stressmanagements: Kein Mensch gleicht dem anderen und so ist auch das Empfinden von Stress ein sehr individuelles. Was den einen in schlaflose Nächte treibt, ruft bei dem anderen lediglich ein leichtes Schmunzeln hervor. Daher ist es unmöglich, mit nur einer Strategie *DAS* Patentrezept gegen Stress zu entwickeln!

Es geht vielmehr darum, ein Bewusstsein über die eigenen Stressfaktoren und geeignete Massnahmen zum Gegensteuern zu entwickeln. Idealerweise nicht nur zum punktuellen Gegensteuern, sondern vielmehr eigene Denk- und Verhaltensmuster derart auszurichten, dass Stress künftig nicht mehr die Oberhand gewinnt. Zudem reflektieren Sie aus ganzheitlicher Perspektive, wie die 3 Säulen „Ernährung – Entspannung – Bewegung“ Ihre Stressresistenz positiv beeinflussen können... gewusst wie!

Inhalte

Auf Basis theoretischer Hintergründe und praktischer Beispiele untermauern Sie Ihr Wissen rund um das Thema des ganzheitlichen Stressmanagements.

Kurze und praxisnahe Übungen liefern Ihnen Denkanstöße zur Selbstreflexion.

Abrundend gewinnen Sie wertvolle Erkenntnisse über Ihre persönlichen Ansatzpunkte eines erfolgreichen Stressmanagements.

Ihr Nutzen

- ° Sie erfahren, wie Sie sich selbst erfolgreich führen – gesund!
- ° Sie lernen mehr über die Bedeutung der psychischen und physischen Gesundheit – grundlegend!
- ° Sie optimieren den Wirkungsgrad Ihrer Stressbewältigung – effektiv!
- ° Erhaltung Ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit und Leistungsstärke – nachhaltig!

Methoden

Praxisorientierte Wissensvermittlung, interaktive Erarbeitung der Inhalte, moderierter Erfahrungsaustausch, Einzelübungen

Teilnehmerkreis

Jeder, der seine Gesundheit und Leistungsstärke bewahren möchte – herzlich willkommen!

Termin / Ort

2019 / 08 / 30 / Düsseldorf

2019 / 10 / 18 / Düsseldorf

2019 / 12 / 06 / Düsseldorf

Auf Anfrage auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar!

Teilnahmegebühr

Unternehmen: € 149,--

Privatkunden: € 99,--

Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Handout und Tagungsverpflegung zzgl. MwSt.

HOME of ENERGY

Christina Borschel
Elisabethstraße 11
D-40217 Düsseldorf
www.home-of-energy.com

+49 177 215 5335
+49 211 942 14 367
cb@home-of-energy.com

Stressmanagement. Burnout-Prävention. Aus der Praxis für die Praxis. - Ihre Balance. Ihre Gelassenheit. Ihre Energie.