



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 für die persönlichen Stressauslöser 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 ;)

Ziele

So viel Theorie wie nötig, so viel Praxis wie möglich - 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* für eine erfolgreiche Stressbewältigung ☺

Inhalte

- Verstehen Sie Stress als Geschenk!
- Erkennen Sie die Muster Ihrer Persönlichkeit!
- Kommen Sie den wahren Ursachen für Ihren Stress auf die Spur!
- Erfahren Sie, mit welchen neuen Denk- und Verhaltensmustern Sie gelassener werden!
- Bringen Sie mehr Leichtigkeit und Freude in Ihr Leben!

Themen

- ... fühlen Sie sich weniger gestresst - verabschieden Sie sich von negativen Gedanken!
- Gehen Sie IHREN Weg - lernen Sie, nein zu sagen!
- Werden Sie gelassener - und bestimmen selbst, wer Sie aufregen darf!
- Finden Sie zur Entspannung - kleine, aber wirksame Methoden für mehr Erholung im Alltag ...

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!
- Sie bleiben psychisch und körperlich gesund und leistungsstark – nachhaltig!

Teilnehmerkreis

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

Termin / Ort

2020 / 02 / 01 / Düsseldorf
2020 / 04 / 09 / Hamburg
2020 / 06 / 08 / Düsseldorf

2020 / 03 / 14 / Köln
2020 / 05 / 22 / Frankfurt

Auf Anfrage auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar!

Teilnahmegebühr

€ 284,- inklusive MwSt.

Sonderkonditionen: 30% Rabatt für Privatkunden, 10% Rabatt für Gruppen ab 3 Personen
Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Handout und leckerer Tagungsverpflegung.