

# Wirkungsvolles Stressmanagement

## Endlich in Balance



Dynamik und Komplexität unseres Arbeitslebens steigen ständig und die Anforderungen an Unternehmer/-innen und Führungskräfte nehmen deutlich zu. Unter diesen Vorzeichen ist es oft eine Gratwanderung, die gesunde Balance und damit die Begeisterung und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Das Seminar begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Gelassenheit.

### SCHWERPUNKTE

- Definition von Stress, Ursachen und Folgen
- Das eigene Stressmuster/Alarmsystem erkennen: Gedanken – Verhalten – Symptome
- Arbeit an der eigenen Haltung zu Anforderungen und Abgrenzung
- Innere und äußere Belastungen reduzieren
- Unvermeidbaren Stress besser verarbeiten
- Reduktion von akutem und chronischem Stressempfinden durch mentale und energetische Übungen
- Das persönliche Balance-Programm entwickeln: Was brauche ich? Was passt zu mir? Wie setze ich das konkret um?
- Transferhilfen für den Alltag

### TERMINE & ORT

-  Termine auf Anfrage
-  Nürnberg Tagungshotel  
Ventus Qualifying GmbH
-  2 Tage  
09:00 - 17:00 Uhr
-  Teilnehmerzahl max. 8

### IHRE INVESTITION

860,00 € (zzgl. MwSt.)  
1.023,40 € (inkl. MwSt.)

Die Seminargebühr beinhaltet:  
Pausengetränke, Mittagessen  
Seminarunterlagen, Zertifikat