

Lebensqualität steigern: Stress wirksam vermeiden & vorbeugen

Intensiv-Shortie



"Als wir das Ziel endgültig aus den Augen verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen."

- Mark Twain (US-amerikanischer Schriftsteller) -

Sie wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht, **reagieren gereizt** auf Ihre Umwelt und fühlen sich **quantitativ überfordert**? Ihre Batterie läuft immer schneller **leer**? Sie arbeiten Ihre "To-Do-Listen" stetig ab und sehen dennoch **kein Licht am Ende des Tunnels**? **Höchste Zeit, das zu ändern!**

Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden gerade in stürmischen Zeiten hoher Anforderungen ernst! Sie erhalten in diesem interaktiven Vortrag zahlreiche Impulse zum stressvorbeugenden Handeln und stärken so Ihre persönliche Resilienz. **Steigern Sie Ihre Lebensqualität spürbar & nachhaltig und leben & arbeiten Sie in entspannt-aktiver Balance!**

Umfang

4std. Intensiv-Shortie
inkl. Arbeitsblätter &
Fotoprotokoll

Termin

Donnerstag, 26.11.2020 |
17:00 - 21:00 Uhr

Location

Unterföhring (genaue
Adresse folgt)

Inhalte

- Was ist Stress überhaupt?
- Rolle des Parasympathikus
- Stresshormone Adrenalin, Dopamin, Endorphin & Cortisol
- Stressmodell nach Zapf & Semmer: Stressoren, -quellen, -auslöser
- kurz- und langfristige Auswirkungen von Stress
- Identifikation individueller Stressverstärker
- Erlernen von Resilienz- und Coping- bzw. Bewältigungsstrategien zur Stress und Burnout-Prävention

Zielgruppe

- Menschen, die
- sich müde und ausgelaugt fühlen
 - sich ein langfristig gesundes Leben und Arbeiten in Balance wünschen
 - funktionierende Strategien zur Stressvorbeugung erlernen wollen
 - achtsam auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden schauen



Susanne Irrgang

Dipl.-BWL, HR-Expertin,
BDVT geprüfter Trainer
& Coach, Online-Trainer