

Stress lass nach!

Wie gehe ich mit Stress um?

Wie kann ich einem Burnout vorbeugen?

3-tägiges Seminar



Stress lass nach!

Wie gehe ich mit Stress um? Wie kann ich einem Burnout vorbeugen?



Stress kennt jeder.
Aber wann macht er uns krank?
Und was kann ich dagegen tun?

Das Seminar geht auf die Spurensuche nach Ursachen und individuellen Reaktionsmustern und zeigt die Folgen dauerhafter Überlastung auf. Erkundet werden Möglichkeiten und Wege, stressbeladene Berufs- oder Lebenssituationen durch eigenes Handeln zu verändern, um einem Burnout vorzubeugen und neue Kraft für den Alltag zu finden.

Die ersten beiden Seminartage

erforschen das persönlichen Stresslevel und helfen bei der Identifikation

von maßgeblichen Stressfaktoren. In einer Analyse der Arbeits- und Lebenssituation wird zudem das bisherige eigene Vorgehen überprüft sowie Ressourcen und Veränderungsoptionen erarbeitet, die in der anschließenden Praxisphase Schritt für Schritt umgesetzt werden können.

Am dritten Seminartag, der erst nach einigen Wochen stattfindet, werden die zwischenzeitlich gemachten, individuellen Erfahrungen analysiert. Mit Impulsen für die dauerhafte Verankerung der angestrebten Veränderungen soll eine nachhaltige Wirkung des Seminars für die Stressreduktion erreicht werden.

Inhalt des Seminars

- Was ist Stress, und wann macht er mich krank?
- Wie wirkt Stress auf meinen Körper?
- Welchen Stress kann ich reduzieren?
- Wie ist mein persönliches Stresslevel?
- Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung gibt es?
- Wie erreiche ich ein gelungenes Selbstmanagement?
- Wie kann ich besser planen und priorisieren?
- Goldene Regel zur Stressbewältigung

Das Seminar findet in einer kleinen Gruppe von 6 bis 8 Teilnehmern in Grödersby statt.





Stress lass nach! –
Wie gehe ich mit Stress um?
Wie kann ich einem Burnout
vorbeugen?

Termine und weitere Informationen
zum Seminar unter

Telefon 04642-923 663
coaching@illaschuette.de
www.illaschuette.de

Illa Schütte
Business Coach · Krisenberaterin

Goostraat 1a
24376 Grödersby

Mitglied im Deutschen Verband für
Coaching und Training e.V. (dvct)