

„Stress lass nach!“

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

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

Stress kennt jeder. Aber ich kann was dagegen tun!

Die ersten beiden Seminartage gehen auf die Spurensuche nach Ursachen und individuellen Reaktionsmustern und zeigen 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.

Der dritte Seminartag dient dem Festigen der Veränderungen und findet erst nach einigen Wochen in Absprache mit den Teilnehmern statt.

Termine

Seminar III: 6. September 2019, 14 – 20 Uhr
7. September 2019, 9 – 17 Uhr
Folgetag nach Absprache

Seminar IV: 8. September 2019, 14 – 20 Uhr
9. September 2019, 9 – 17 Uhr
Folgetag nach Absprache

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

Seminarort: 24376 Grödersby, Goosstraat 1a

Kosten: € 495,- zzgl. 19% MwSt.
Enthalten sind die Kosten für die Seminarunterlagen, Getränke sowie einem kleinen Imbiß am 1. Tag.

ANMELDUNG

Bitte senden Sie das unterschriebene Anmeldeformular per Post oder E-Mail an:

Illa Schütte
Goosstraat 1a
24376 Grödersby

coaching@illaschuette.de
Tel: 04642-923 663

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Seminar:
„Stress lass nach!“

Termin: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon privat: _____ geschäftlich: _____

E-Mail: _____

Ich überweise die Teilnahmegebühr in Höhe von € 495,00 zzgl. MwSt. nach Rechnungseingang.

Die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen (s.u.) sind mir bekannt.

Datum, Unterschrift

Anmeldebedingungen

Anmeldung und Zahlungsmodalitäten: Die Anmeldung erfolgt per E-Mail oder Post. Die Teilnahmegebühr ist nach Eingang der Rechnung zu bezahlen.

Rücktrittsmöglichkeiten: Ein Rücktritt ist ab vier Wochen vor dem Termin nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer zur Verfügung steht.