

Endlich entspannt- Stress lass nach!

Wollen Sie lieber Freude, Liebe und Dankbarkeit empfinden als Stress und Angst? Nehmen Sie jetzt Einfluss auf Ihre Gedanken und Gefühle!

In diesem Seminar erhalten Sie konkrete Handlungsstrategien für den Umgang mit Stressfaktoren. Sie trainieren einfache körperliche und mentale Methoden, um sofort Entspannung und Wohlbefinden zu erreichen.

Lernen Sie, mit Ihren Ressourcen optimal zu haushalten. So bleiben Sie auf Dauer motiviert, leistungsfähig und gelassen.



Termine	
Ort	in Ahlen/ an Ihrem Standort/ online
Preis	
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sie gewinnen neue und frische Energien und steigern die Belastbarkeit. ✓ Sie erreichen eine dauerhafte Balance durch praktische Entspannungsmethoden.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Was ist Stress? Wie entsteht Stress? ✓ Was sind Ihre Stressmuster und Stressoren – beruflich und privat? ✓ Standortbestimmung durch einen persönlichen Stresstest ✓ Wie beeinflussen Sie Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen? ✓ Nein sagen lernen und Grenzen aufzeigen ✓ Körperliche und mentale Methoden zur Entspannung ✓ Ihren persönlichen Umsetzungsplan entwickeln
Methoden	Trainer-Input, Selbstreflexion, kollegiale Beratung, Übungen gegen Stress, gezieltes Feedback, Diskussion, Transfer in den Alltag
Lerntransfer	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Erhebungsbogen vor dem Seminar ✓ Erinnerungsmail oder Anruf nach dem Seminar
Trainerin	Susanne Hülsken, Trainerin, Beraterin und Coach
Anmeldung	Melden Sie sich jetzt an: Mail an info@huelskenberatung.de

Noch was offen geblieben? Ihre Fragen beantworte ich gerne. Mail oder Anruf genügt!