

# Weniger Stress & mehr Gelassenheit

## Stressreduktion im Berufsalltag

### Beschreibung

Viele fühlen sich bei der Arbeit häufig gestresst. Hält dieses Gefühl langfristig an, ist es für die Betroffenen selbst sowie ihr berufliches und privates Umfeld schädlich. Denn Stress verursacht nicht nur Unzufriedenheit und Konflikte, sondern kann auch körperliche und psychische Folgen haben und führt oft zu längeren Arbeitsausfällen.

Es ist deshalb wichtig, sich mit den eigenen Stress-Themen auseinanderzusetzen und Lösungen zu finden, bevor gesundheitliche Schäden spürbar sind.

Mit mehr Gelassenheit an stressige Situationen heranzugehen und Prioritäten anders zu setzen, ist lernbar. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihren Umgang mit Stress verbessern und Ihre Gelassenheit stärken können.

### Seminarinhalte

- Ursache und Wirkung von Stress
- Analyse Ihrer Stressoren und den Möglichkeiten, diese zu reduzieren
- Wege, um mehr Gelassenheit in den Berufsalltag einzubauen
- einfache Techniken für Entspannung in stressigen Situationen

### Zielpublikum

- Berufstätige, die ihren Stress im Berufsalltag analysieren und reduzieren möchten
- alle, die zukünftig mit mehr Gelassenheit arbeiten und leben möchten

### Durchführung, Dauer und Investition

Das Seminar findet in kleiner Gruppe von maximal 6 Personen statt.  
Es dauert 1 Tag und kostet CHF 790.–.

### Anmeldung

Das Anmeldeformular sowie die nächsten Durchführungs-Daten finden Sie online: [Link](#)