



## Gelassen und achtsam den Stress reduzieren

Ein gewisses Maß an Stress gehört zum Leben. Es gibt sogar positiven Stress, der uns Erfolgserlebnisse verschafft und uns lebendig fühlen lässt. Was uns zu schaffen macht, ist der unkontrollierbare dauerhafte Stress. Die Folgen sind geistige, emotionale und gesundheitliche Beeinträchtigungen, im schlimmsten Fall bis hin zum Burnout.

Mit aktivem Stressmanagement, Achtsamkeit und Gelassenheitsübungen können Sie das Stressempfinden spürbar reduzieren. In diesem Seminar erhalten sie Tipps, wie Sie neue Denk- und Verhaltensweisen einüben können, um gelassener und stressresistenter zu werden.

### Inhalte

- Entstehung von Stress
- Gesundheitliche, geistige und emotionale Auswirkungen
- „Love it, change it or leave it“ oder leide weiter
- Ist Ihr Glas halb voll oder halb leer?
- Die Macht der Gedanken
- Achtsamkeit
- Gelassenheit lernen
- Strategien zur akuten Stressreduzierung

*„Hilfreich war Ihre offene Art des Zuhörens, Ihre Neutralität, Ihre ruhige Art.“*

Dauer: 1 Tag

Preis: Firmenspezifisch lt. Angebot  
Offenes Seminar auf Nachfrage