

Seminar: Stressmanagement



Klaudia Simon
Coaching für Beruf & Leben

Viele von uns erleben Arbeit aber auch Freizeit mehr und mehr als hektisch, aufreibend und anstrengend. Negativer Stress kann einem das Leben schwer machen und zu gesundheitlichen Problemen führen.

Erfahren Sie wie Sie mit den vielen Anforderungen, die an Sie gestellt werden besser zurechtkommen können.

INHALTE:

- Stressbelastung analysieren
- Stressmodell nach Lazarus
- Einstellungen überprüfen
- Stress abbauen
 - o kognitive Methoden
 - o körperliche Methoden
 - o Entspannungstechniken
- Stress vermeiden

Auf Ihr Kommen freut sich

Klaudia Simon

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin

Termine, Ort, Kosten und Anmeldung:

siehe www.klaudiasimon.eu Menüpunkt Aktuelles
oder unter office@klaudiasimon.eu und
telefonisch unter 0664/105 98 98



Bildnachweis: photocase/benicce

Klaudia Simon – Coaching für Beruf & Leben, 1200 Wien, Wexstraße 24/3/16, www.klaudiasimon.eu