

Workshop oder Webinar

„Stress lass nach“

Heute ist morgen schon gestern

Sie hetzen von einem Termin zum nächsten? In Ihr E-Mail-Postfach schauen Sie das erste Mal um 14 Uhr? Und die am Morgen angefertigte To-Do-Liste für den aktuellen Tag ist um 15 Uhr noch unberührt? Wann hatten Sie Ihre letzte Pause? Also so richtig meine ich? ...und haben nicht mal eben beim Lesen Ihrer Mails den letzten Schluck Ihres bereits kalt gewordenen Kaffees runtergestürzt? Wann haben Sie sich das letzte Mal im Hier und Jetzt gefühlt? Haben Sie auch ständig das Gefühl, dass die Zeit nur so vorbei gerast ist?

Für wen eignet sich dieser Workshop

Der Workshop eignet sich für Mitarbeiter*innen, die den Stress-Ursachen der modernen Leistungsgesellschaft auf den Grund gehen und ihre persönlichen Stressbewältigungs-Strategien erarbeiten wollen.

Meine Lösung für Ihre Mitarbeiter*innen

Wir passen die Inhalte des Workshops an die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter*innen an. Ihre Mitarbeiter*innen erleben einen maßgeschneiderten Workshop und Sie bringen so mehr Gesundheit in Ihr Unternehmen.

Theoretische Module

- Basics Gesundheit / Krankheit
- Das Phänomen Stress
- Stress-Ursachen erkennen
- Wie Sie in Zukunft gar nicht erst in stressige Situationen kommen.
- Was der innere Schweinehund mit Stress zu tun hat.

- Sofortmaßnahmen, wenn grad mal wieder alles zu viel wird
- Stressbewältigungs-Strategien

Der Workshop lässt sich auf einen zeitlichen Rahmen von 1,5 h bis 3 h zuschneiden und ist ab 145,- € buchbar.

Lassen Sie sich kostenfrei beraten

E-Mail: mail@yvonnebeck.de

Web: www.yvonnebeck.de

Telefon: 0208 / 45 85 98 23

Mobil: 0178 / 1983084

