

Achte auf dich

Beratung bedeutet, unterschiedlichste Situationen zu meistern – dies ist spannend, kann aber auch an persönliche Grenzen führen. Dieses zweitägige Seminar gibt Ihnen wichtige Strategien gegen Überbelastung und zur bewussten Entspannung an die Hand. Denn nur gesund können berufstätige Personen ihren verantwortungsvollen Tätigkeiten in vollem Maße und mit Lebensfreude nachkommen.



Seminarthemen

Unter Einbezug Ihrer persönlichen Erfahrungen werden mögliche Herangehensweisen sowie praktische Methoden aus dem Bereich der Entspannung und Achtsamkeit erprobt. Dabei lernen Sie sowohl präventive Methoden zur Stressvermeidung als auch Techniken zur Nachsorge kennen.

Schwerpunkte

- Sensibilisierung für das frühzeitige Erkennen von eigenen Stresssymptomen: Persönliche Standort- und Ressourcenanalyse
- Strategien zur Stressvermeidung vor, während und nach der Beratung
- Notfallplan: Was mache ich, wenn der Stress bereits da ist?
- Abgrenzung, Achtsamkeit und Entspannung

Fakten

- 2 Tage in Präsenz oder Online
- Einzelpreis: ab 349 € pro Person
Inhouse-Schulung: ab 2.266,38 €
(alle Preise inkl. 19% USt.)

Vorteile

- Sie erkennen eigene Anzeichen gesundheitsrelevanter Auswirkungen von Stress sowie deren Ursachen
- Sie kennen ihr persönliches Bewältigungsverhalten sowie Ihr persönliches Stresslevel und Ihre Ressourcen
- Sie lernen Strategien des Selbst- und Zeitmanagements sowie der Entspannung kennen, um psychisch und physisch belastendem Stress entgegenzuwirken
- Sie können stressauslösende Gedanken besser modifizieren
- Sie erlernen praktische Übungen, um Stress über Achtsamkeit und Genuss zu reduzieren
- Sie erhalten ein Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme
- Sie erhalten anschauliche Seminarunterlagen (z. B. PowerPoint, Arbeitsheft mit Fallbeispielen, Fotoprotokoll)
- Sie erhalten die Möglichkeit des intensiven Austausches aufgrund einer kleinen Seminargröße (i.d.R. 8-12 Teilnehmende)

Weitere Informationen zum Seminar und Buchung

<https://www.wissensimpuls.de/seminar/achte-auf-dich/>

Fragen zum Seminar?

Bitte kontaktieren Sie uns unter Telefonnummer 0351-274991-11.