

Stress adé

Konzentriert arbeiten und den Chef entlasten – auch in Extremsituationen

Mutter, Ehefrau, Familien-Managerin und dann noch beruflich eingebunden: Viele von Ihnen haben mehrere Rollen in Ihrem Leben. Dabei in Balance zu bleiben ist elementar für Ihre Gesundheit, das eigene Wohlbefinden und den beruflichen Erfolg. Entdecken Sie jetzt, wie Sie aus Stressfallen rechtzeitig aussteigen und nutzen Sie dazu Methoden der positiven Psychologie.

Seminarziel

Sie erkennen Stressbelastungen rechtzeitig, aktivieren Ihre inneren und äußeren Ressourcen und können dadurch in Stress-Situationen gelassen reagieren. Sie finden Ihre individuelle Balance zwischen Spannung und Entspannung, zwischen den Anforderungen von innen und außen.

Ihre Vorteile

- Sie haben den Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensfreude in der Hand
- Es wird sie so schnell nichts mehr umhauen.
- Sie lernen unter Gleichgesinnten mit jemandem, die weiß wovon sie redet
- Aus der Praxis für die Praxis
- Wir besprechen Ihre persönlichen Themen in der Gruppe und erarbeiten Lösungen
- Sie haben ab sofort Ihren persönlichen Notfallkoffer dabei
- Sie erfahren selber an Hand der vielen Übungen was für Sie funktioniert und was nicht

TERMINE

27.11.2019 München
04.04.2019 Berlin
08.10.2019 Stuttgart

1 Tag,
von 09:00 bis 17:00 Uhr

IHR(E) REFERENT(IN)

Carsta Stromberg

Sie versteht es mit Geschichten, die ihr Leben schrieb, Metaphern und Bildern die Zuhörer und Teilnehmer abzuholen, zu berühren und zu begeistern. Leicht und verständlich werden neueste wissenschaftliche Erkenntnisse praxistauglich erklärt. Ihre Tipps und Übungen, humorvoll präsentiert, laden zum sofortigen Ausprobieren ein und bleiben somit in Erinnerung. Carsta Stromberg kommt aus dem Lehrberuf (Mathematik und Physik), ist wingwave®-Coach, zertifizierter Stressmanagement-Trainer sowie Manager of Business-Entertainment MBE®. Ihre multidisziplinäre und langjährige Berufserfahrung sind das Fundament, mit dem sie heute erfolgreich als Coach und Trainerin arbeitet.

PREIS & ANGEBOT

690 €
Frühbucher 590 € (bis 3 Monate vor Seminarbeginn)

LEISTUNGSPAKET

- Inklusive Speisen und Getränke
- Seminarunterlagen
- Teilnahmebestätigung



Auch als
Inhouse buchbar!

Seminarinhalte

- Sie erkennen frühzeitig Warnsignale, Stressoren und Symptome.
- Sie erfahren, wie der Körper in schwierigen Situationen reagiert und warum. Denn nur so wissen Sie auch, wie Sie gar nicht erst in die Falle tappen.
- Sie erarbeiten Rituale für Ihren (Berufs-)Alltag, die Sie auf Dauer gar nicht erst in die Stressfalle tappen lassen.
- Sie entdecken Ihre persönlichen Ressourcen (wieder). Dadurch sind Sie in der Lage, Ihre Batterien immer wieder neu aufzuladen.
- Sie machen einen Stress-Ressourcen-Spaziergang und erfahren dessen nachhaltige positive Wirkung.
- Sie erkennen Ihre Denk- und Verhaltensmuster, können ausgetretene Pfade verlassen und neue Wege gehen.
- Sie probieren einfache und leicht in den Arbeitsalltag integrierbare Entspannungstechniken.
- Sie entwickeln Ihre ganz individuelle Strategie für einen gesunden Umgang mit Stress.
- Für Ihre individuellen Themen erarbeiten wir gemeinsam Lösungen. So profitieren alle davon und lernen voneinander.

Anmeldung per Fax an: **0 82 33.23-5 50 67**

JA, ich buche verbindlich das Seminar
„Stress adé“:

Termin

Ort

Vorname, Nachname (Teilnehmer)

Firma

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Datum

X

Unterschrift

IHR KONTAKT



Birgit Zurmühlen



Telefon

0 82 33.23-95 15



E-Mail

officeakademie@sekretaria.de

ANMELDUNG

Ablauf

Direkt nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per Mail Ihre Anmeldebestätigung. Spätestens 3 Wochen vor Veranstaltung erhalten Sie detaillierte Informationen zum Veranstaltungsort und zum Zimmerkontingent. Sie erhalten mit der Bestätigung Ihren Vorabfragebogen, in dem Sie Ihre Wünsche und Erwartungen eintragen können. Dieser Bogen wird im Vorfeld an die Referentin versandt. Die Unterlagen zur Veranstaltung erhalten Sie direkt vor Ort.

Anmeldefrist/Teilnehmerzahl:

Die Teilnehmerzahl pro Seminartag ist begrenzt, um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen und werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Abmeldungen/Verschiebungen/ Fernbleiben:

Abmeldungen und Verschiebungen müssen schriftlich erfolgen. Bei einer Stornierung der Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungstermin erheben wir eine einmalige Bearbeitungsgebühr von 80 € zzgl. MwSt. (95,20 € inkl. MwSt.). Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr fällig. In diesem Fall wird dem Teilnehmer die Seminarokumentation per Post zugestellt. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

Unsere Garantie bei Absagen

Sollten wir Veranstaltungen aus organisatorischen (z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl) oder aus anderen wichtigen Gründen (z.B. plötzliche Erkrankung des Referenten höherer Gewalt) absagen müssen, erstatten wir Ihnen selbstverständlich die vollen Teilnahmegebühren zurück. Weitergehende Ansprüche, insbesondere in Bezug auf Erstattung der Reisekosten oder Übernachtungskosten, sind ausgeschlossen. Dies gilt auch für kurzfristige unvermeidbare Absagen.

Es gelten die AGB der WEKA Media GmbH & Co. KG, einzusehen unter www.sekretaria.de/agb/.