

Donnersberger Seminare

Den Stress gut im Griff haben!



Wann: Donnerstag, 21. März 2019, 09.00 – 16.00 Uhr
Wo: Deutsches Rotes Kreuz, Rotkreuzstr. 2, 67304 Eisenberg
Investition: 70,00 € inkl. MwSt. (Anmeldeschluss: 15. März 2019)
Inklusive: Snacks und Getränke im Tagungsraum,
ausführliches Trainingsmaterial

Ziel meines praxisorientierten Herzblut-Seminars

Verstehen, dass Stress lebensnotwendig und eine ganz natürliche Reaktion auf Druck, Spannung und Veränderung ist. Ganz wichtig: Es kommt auf die Dosis und die eigene Perspektive an.

Die gute Nachricht: Wir können gegen sehr viele Stressfaktoren etwas unternehmen, indem wir unsere Einstellung verändern sowie ausreichend Pausen & Entspannung in unseren Alltag einbauen.

in Kooperation mit

Deutsches Rotes Kreuz 



Ruhe & Gelassenheit



Inhalte

- Was genau ist Stress?
- Was macht uns Stress? Die persönlichen Stressoren erkennen.
- Wie wirkt sich Stress aus?
- Wie manage ich „meinen“ Stress?

Ihr Benefit

- Widerstandsfähiger zu sein im Umgang mit dem stressigen Alltag
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Entspannung & Gelassenheit
- Förderung & Erhaltung der Gesundheit

Am Ende des Tages haben Sie Ihre persönliche Strategie zur Stressbewältigung für sich erarbeitet und gelangen so mit einiger Übung nachhaltig wieder zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Sie sind leistungsfähiger und haben Ihren Alltag bestens im Griff!

Anmeldung direkt beim DRK unter 06352 - 40 07-0.

Alternativ auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Sandra Molter – **einfach UMDENKEN**
Daniel-Kühn-Straße 8
67724 Höringen

Telefon: 06302 92 33 582
Mobil: 0152 56 399 899
umdenken@sandra-molter.de
www.sandra-molter.de