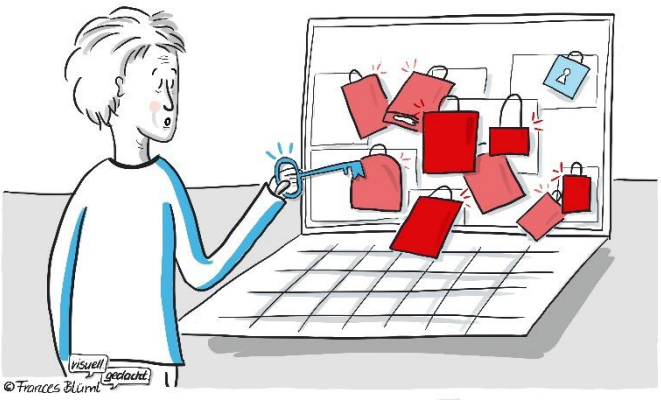
birgit pichler
Gesundheitsmanagement e.U.

Mein Weg zu mehr Gelassenheit!

Stress erkennen, verstehen, bewältigen

„Mega gechillt oder „Voll aus dem Häuschen“? Irgendwo zwischen diesen Polen spielt sich meistens unser Alltag ab. Dabei ist uns oft gar nicht bewusst, welche stressmachenden Faktoren von außen kommen und welche wir selbst erzeugen. In Zweiterem liegt jedoch oftmals der Schlüssel dafür, ob uns Stressoren eher beflügeln oder doch unter Druck setzen. Freuen Sie sich kleine Wissenshäppchen rund um das Thema Stress, das Ergründen Ihrer persönlichen Stressmuster und den stärkenden Blick in die eigene Werkzeugkiste.



Inhalte:

Gemeinsam beleuchten wir …

- Welche stressmachenden Faktoren kommen von außen und welche erzeugen wir selbst?
- Was ist die Stressampel und wie kann sie uns helfen, konstruktiv mit Stress umzugehen?
- Welches sind unsere eigenen Stressmuster und Warnsignale?
- Welche Werkzeuge helfen uns, alltägliche Belastungssituationen mit mehr Gelassenheit und Sicherheit zu meistern?

Rahmen:

Veranstaltungsform:	Präsenz oder Online
Format und Dauer:	Kurzform (Vortrag, Seminar, Impulsworkshop) 45 Min. – 180 Min.
	Intensiv (Training) Halbtages- oder Tagestraining
Kosten:	Ich freue mich über Ihre Anfrage!

Birgit Pichler Gesundheitsmanagement e.U.
Beratung - Training - Moderation
Annenhofstr. 71 - A-3032 Eichgraben
FN 447085d
www.birgitpichler.net

T 0043 0699 123 654 06
F 0043 732 99 7004 19
M office@birgitpichler.net
UID.Nr. ATU 66 56 83 69