

SEMINAR BETRIEBLICHE GESUNDHEIT, STRESSBEWÄLTIGUNG UND BURNOUT-PRÄVENTION

Erschöpfung und Überlastung vorbeugen
– Krisen bewältigen und an ihnen wachsen



Seminarziele:

Sie lernen, wie Sie Ihre Belastbarkeit und Resilienz mit einfachen Mitteln steigern können. Sie werden sich ihrer inneren Stärken bewusst, die Ihnen helfen, in belastenden Situationen psychisch und körperlich widerstandsfähig zu sein und schwierige Herausforderungen mit unterschiedlichen Strategien zu bewältigen. Lernen Sie in diesem Seminar, Ihre eigenen Ressourcen noch besser zu nutzen und neue Strategien einzusetzen.

Programminhalte:

- Individuelles Stress-Management verbessern, für mehr Gelassenheit und Energie am Arbeitsplatz
- Selbstorganisation optimieren
- Stress reduzieren
- Resilienz-Strategien entwickeln

Organisatorisches:

- **Dieses Seminar kann staatlich bis zu 100% bezuschusst werden!**
Informieren Sie sich über §§ 20 und 20b SGB V oder sprechen Sie uns direkt an!
- Bei uns am schönen Bodensee, bei Ihnen vor Ort, im Seminarhotel oder als Webinar
- Zeitrahmen nach Teilnehmerzahl, Ihren Anliegen und Bedürfnissen (empfohlen 2-3 Tage)

**Sie haben weitere Fragen bezüglich unserer Seminare?
Kontaktieren Sie uns per Email oder rufen Sie uns gerne an.
Wir freuen uns darauf, Sie bald in unserem Seminar begrüßen zu dürfen.**

Mehr Info unter www.weitblick-seminare.com