

Kostenfreier Vortrag

„Stressbewältigung - so kommen Sie gelassener durch den Tag“

in München am Montag, 15. Mai 2017

Im beruflichen oder privaten Bereich haben wir Wünsche und Vorstellungen, die wir gerne verwirklichen wollen. Wenn wir die damit verbundenen Aufgaben bewältigen, also Erfolg haben und unsere Ziele erreichen, erleben wir Stress als notwendig und positiv. Manchmal jedoch bringen uns die Anforderungen in den verschiedenen Lebensbereichen aus dem Gleichgewicht. Wir fühlen uns stark belastet und überfordert und dies kann unter Umständen drastische Folgen für unsere körperliche und psychische Gesundheit haben.

Durch die Kenntnis der Entstehung von Stress lernen Sie ihre individuellen Stressoren kennen und sensibilisieren sich für erste Anzeichen von Überlastung.

Außerdem werden das Konzept der Achtsamkeit und andere Wege vorgestellt, wie Sie sich Ihrer Gedanken und Gefühle bewusster werden und wieder Zugang zu Ihren Stärken und Ressourcen finden. Dabei erhalten Sie in kurzen praktischen Übungen einen Einblick in die konkrete Anwendung der Methodik.

Referent: Stefan Kreiss | Berater im Fürstenberg Institut

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte

Termin: Montag, 15. Mai 2017, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Fürstenberg Institut, Elisabethstraße 25, 80796 München

Anmeldung: Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an vortrag@fuerstenberg-institut.de.