



Ingrid Strobel
Ihre Seminarleiterin und
Expertin für Stress- und
Burnout-Bewältigung

Anti-Stress-Paket

1-Tages-Seminar

Entspannt
lernen mit
Spaßfaktor!

Lebendige und praxisnahe Seminargestaltung mit wertvollem Know-how

9:30 Uhr Seminarbeginn

- Vorstellung der Seminarleiterin
- Teilnehmer-Interview
- Erwartungen an das Seminar
- Abgleich der Ziele

Zwischen Spannung und Entspannung

- Werkzeuge zum Öffnen des Anti-Stress-Paketes
- Suche nach dem Schuldigen der Woche
- Der Stress, der Flügel verleiht
 - Kurzfristiger Stress: Der Erfolgsmotor
- Stress-Hormone in Balance oder außer Rand und Band?
 - Was chronischer Stress mit Ihrem Körper anstellt und was Sie dagegen tun können
- 12 Stunden bis zum Count down
 - Burnoutgefahr erkennen und gegensteuern
- Living in a Box
 - Das Genpaket, das Lebensskript und ihre Auswirkungen auf das Stressverhalten
- Bodyscan

Dein Stress ist nicht mein Stress

- Individuelle Stresswahrnehmung und was sich daraus machen lässt
- Authentisch stressfrei
- Stressvermeidung durch richtige Kommunikation
- Wie Sie in heiklen Situationen gelassen bleiben
- Den Stress wegatmen

Stressbremsen

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Bewegung und Ernährung
- Anti-Stress-Strategien
 - einfach und wirkungsvoll
- Leben in Balance
 - Zielformulierung
 - Persönlicher Anti-Stress-Plan
- Klärung offener Fragen
- Feedbackrunde

11:00 – 11:15 Uhr
Pause

13:00 – 14:00 Uhr
Mittag

16:00 Uhr Seminarende

Leistungsstark und souverän den
Alltag meistern mit dem

Anti-Stress-Paket

