

# Stress-Seminar „Ich bin total im Stress“

## Jetzt ist Schluss !

Stressoren – Wirkung – Umgang – Vermeidung und Abbau



Sind Sie auch im Stress? Wissen Sie nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht? Leiden Sie unter Stress im Beruf oder in der Familie? Haben Sie von Ihrem Arzt die gelbe Karte bekommen?

### Jetzt ist Schluss!

#### Inhalte:

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Stress Ihre **Körperfunktionen** beeinflusst und welche **gesundheitlichen Risiken** bestehen. Sie lernen, mit **Stresssituationen** besser umzugehen. Sie erfahren, wie **Stressauslöser** vermeidbar werden und Sie die **Wirkungen** von Stress abbauen. Sie lernen verschiedene **Entspannungstechniken** kennen und anzuwenden.

**Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen wird intensiv geübt.**

#### Methodik:

Vortrag und Präsentation, Gruppen- und Einzelarbeit

#### Medien:

Flip-Chart, Pin-Wand, Overhead Projektor, Zubehör, für die Entspannungsübung muss eine Unterlage mitgebracht werden (ISO - Matte, Wolldecke o. ä.).

#### Teilnehmerzahl:

max. 20 Teilnehmer

#### Ort:

In Ihren Räumen

#### Termin / Dauer:

8 – 10 UE's,

#### Honorar:

nach Vereinbarung

#### Referent :

Roland Köhler, Handelsfachwirt  
Trainer in der Erwachsenenbildung