

## Stress reduzieren – Resilienz stärken



### ➤ KURSLEITER

Bruno Müller, Dipl. Businesscoach & Trainer mit langjähriger Führungserfahrung  
Mit der Mitarbeit einer dr. phil., Psychologin

### ➤ ZIEL

Stress ist eine natürliche Reaktion auf eine belastende Situation. Dauerstress hingegen kann zu negativen Auswirkungen wie Krankheiten und Burnout führen, welche Betroffene aber auch Organisationen vor grosse Herausforderungen stellen. Wir sind überzeugt, dass dies nicht sein muss und dass man etwas dagegen tun kann, wenn man früh genug damit anfängt.

In diesem Seminar wollen wir aufzeigen wie Stress entsteht, wie wir lernen, besser mit Belastungen umzugehen und unsere Resilienz, d.h. unsere psychische Widerstandsfähigkeit, stärken können. So wird es auch gelingen, dem beruflichen und privaten Alltag wieder stressfreier und entspannter zu begegnen.

### ➤ INHALT

Wie entsteht Stress?

Welche Folgen hat Stress?

Strategien zur Stressbewältigung und Stärkung der Resilienz

### ➤ ZIELGRUPPE

Personen, welche ihren Umgang mit Stress verändern und das Leben wieder mehr geniessen möchten.

### ➤ DAUER

1 Tag (08:30-16:30 Uhr)

### ➤ DATUM

Di. 15. Oktober 2019

### ➤ ORT

Kursräume von brunomüller Coaching + Beratung GmbH,  
Thunstrasse 6, Tifers

### ➤ PREISE

CHF 300.-