

StressFreier

durch den Alltag

Stress ist eine natürliche Reaktion auf eine belastende Situation. Dauerstress hingegen kann negative Auswirkungen wie Überforderung, Arbeitsausfall oder Krankheit zur Folge haben, welche Betroffene und ihre Angehörige vor grosse Herausforderungen stellen. In diesem Seminar wollen wir aufzeigen, wie Stress entsteht, wie wir lernen, besser mit Stress umzugehen und wie wir unsere persönlichen Ressourcen stärken können. So wird es auch gelingen, unseren beruflichen und privaten Alltag stressfreier zu erleben, uns freier zu fühlen und unser Leben wieder mehr zu geniessen.

Kursleitung Bruno Müller, dipl. Businesscoach & Trainer
Nicole Fasel, dr. phil., Psychologin

Inhalt Wie entsteht Stress ?
Welche Folgen hat Stress ?
Welche Strategien helfen im Umgang mit Stress ?
Wie kann ich meine Widerstandsfähigkeit stärken ?
Wie gelingt es mir, freier und achtsamer zu leben ?

Angebot Herbst 2020

Tagesseminar Mi. 4.11., 09:00 - 17:00 Uhr
Abendkurs Mo. 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., jeweils 19:00 - 21:00 Uhr
Weitere Termine www.zentrum-schwarzsee.ch, www.brunomueller.ch
Preise Tagesseminar oder Abendkurs (insgesamt 4 Abende)
Regulär CHF 270.-, reduzierter Preis CHF 220.- (AHV/IV, Studierende, Personen ohne Einkommen)
Ort Bildungs- & Gesundheitszentrum Schwarzsee
Verpflegung Getränke und Snacks, Mittagmenu im fein & sein
(Mittagessen nicht in den Seminarkosten enthalten)

Anmeldung
brunomueller@bmc.ch oder telefonisch 079 580 20 25 bis 5.10.2020

Bildungs- & Gesundheitszentrum Schwarzsee
Schwarzseestrasse 158
CH-1716 Schwarzsee