

Selbstmanagement & Stressmanagement

Effektives Selbstmanagement ist der Schlüssel zu mehr Produktivität und innerer Balance. In diesem praxisnahen Seminar lernst du, deine Zeit- und Selbstorganisation zu optimieren, Stressfaktoren gezielt zu reduzieren und deine Resilienz nachhaltig zu stärken.

Seminarinhalte:

- Zeit- und Selbstmanagement-Techniken für mehr Effizienz
- Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Strategien zur Förderung der eigenen Resilienz
- Praktische Methoden zur Stressbewältigung
- Übungen zur Entspannung und mentalen Stärke

Daten: Donnerstag, 16.10.2025
Uhrzeit: 09:00 – 16:30 Uhr
Kosten: CHF 400.-
Ort: Bildungs- und Gesundheitszentrum, 1716 Schwarzsee
Anmeldung: brunomueller@bmcb.ch / 079 580 20 25 / www.brunomueller.ch



Bruno Müller, Dipl. Businesscoach und Trainer mit langjähriger Führungserfahrung. Autor von «Führung heute, eine Geschichte über Führung und das Leben».