

# 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:

**Uhrzeit:** 09:00 – 16:30 Uhr

**Kosten:** CHF 400.-

**Ort:** Bildungs- und Gesundheitszentrum, 1716 Schwarzsee

**Anmeldung:** [brunomueller@bmc.ch](mailto:brunomueller@bmc.ch) / 079 580 20 25 /  
[www.brunomueller.ch](http://www.brunomueller.ch)



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