

NoStress

Tages-Workshop



Phönix Resilienz
Referate | Workshops | Seminare | Kongresse

NoStress Tages-Workshop

Ist Stress eine Volkskrankheit oder ein Mythos? Wir bringen Klarheit in das Modewort Stress. Zeigen den Unterschied zwischen Distress und Eustress auf. Stellen Ihnen den Gegenspieler des Stresses, die Resilienz vor.

Ziel ist es, gut informiert aus den Fängen unserer Gesellschaftsmühlen hervorzutreten und den Weg in ein entspannteres und selbstbestimmteres Leben zu finden. Dies anhand von zahlreichen positiven Beispielen und Übungen. Der Humor kommt bei diesem Workshop auch nicht zu kurz.

Geniessen Sie mit uns einen entspannten Tag und nutzen Sie den Start zu einem stressfreieren Leben. Ja, es gibt ein Leben ausserhalb des Hamsterrades.

Seminarinhalt und Themenübersicht

- Den Mythos Stress hinterfragen
- Evaluation des persönlichen Energielevels
- Psychische Widerstandsfähigkeit [Resilienz]
- Entspannungsmöglichkeiten
- Stress am Arbeitsplatz
- Achtsamkeit als Energiequelle

Dauer: 1 Tag
Kleingruppen: 10-20 Personen
Ausbildungsort: Im Unternehmen oder nach Absprache
Investition: Pauschal CHF 3'500.- / Tag

Anfragen und weitere Informationen



**Phönix Resilienz
Unterrottenweg 7
4208 Nunningen**

**Telefon: +41 78 880 34 91
E-Mail: info@phoenix-resilienz.ch
Website: www.phoenix-resilienz.ch**