

individuelle Stressberatung

In diesem Einzelberatungsangebot haben die Teilnehmer die Möglichkeit sich im individuellen Setting über Stress und seine Auswirkungen zu informieren, aktuelle Belastungen und Bewältigungsansätze zu besprechen.

Inhalte

„Ich habe keine Zeit. Ich bin im Stress.“. Sätze wie diese kennen wir zur Genüge. Stress ist für uns ein häufiger Begleiter geworden. Nicht umsonst hat die Welt Gesundheitsorganisation (WHO) Stress zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

Was können wir also tun, damit der Stress uns nicht krank macht?

Komplett vermeiden lässt sich Stress in der Regel nicht. Er lässt sich aber häufig reduzieren und wir können Strategien und Techniken erlernen um mit ihm besser umzugehen.

In dieser Beratung erfahren die Teilnehmer, wie Sie eigenen Stress erkennen können und welchen Einfluss dieser auf Ihre Gesundheit haben kann.

Sie haben die Möglichkeit über aktuelle Belastungssituationen zu sprechen, Bewältigungsstrategien zu erlernen oder sich über weiterführende Angebote zu informieren.

Angebot

individuelles Beratungsangebot

einmalig oder fortlaufend (mehrere Termine)

45 Minuten pro Person

Mindesteinsatzzeit: 3 Beratungen



Dozent

Susanne Heller

Organisation

Bitte zwischen den den Terminen 15 Minuten Puffer einplanen.

Vom Betrieb zu stellen:

- nicht einsehbarer Raum mit kleinem Tisch
- 2 Stühle
- angenehme Atmosphäre
- evtl. Flipchart

