

ANTI-STRESS WORKSHOP



Zielgruppe

- Mütter, Väter
- Großeltern
- Singles
- Maximal 10 Teilnehmer

Dauer

- 4 x 2 Stunden
- Einmal wöchentlich

Ziele

- Frühzeitiges Erkennen Ihrer Stressfaktoren
- Stärken Ihrer persönlichen Ressourcen
- Kurze Auszeiten im Alltag
- Gezielte Prävention zur Stressminimierung in der Familie
- Entspannte Familienzeit
- Neue Impulse für einen Stressfreien Alltag

jetzt nur
240,- EUR

Die moderne **Zivilisationskrankheit**

Beruflich oder privat – Stress ist zunehmend eine Belastung im Alltag. Der zunehmende Leistungsdruck, gesundheitliche Beschwerden oder auch vielfältige Freizeitaktivitäten können dabei Auslöser sein. Und auch der Wunsch, Beruf sowie Haushalt und Kinder unter ein Dach zu bekommen, kann Stress verursachen. Die vielfältigen Zwänge, denen Mütter und Väter, Alleinerziehende oder auch Großeltern unterliegen, sind in den vergangenen Jahren kontinuierlich gewachsen.

Langzeitfolgen werden unterschätzt

Betroffenen sind die Folgen von Dauerstress nicht immer sofort klar. Erste Anzeichen können Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit oder Schlafprobleme sein. Werden die Symptome nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, sind auch schwerwiegende Auswirkungen nicht auszuschließen. Dazu gehören beispielsweise psychosomatische Erkrankungen. Im Ergebnis fehlt es an Energie und Tatendrang. Doch nur, wenn Sie das Problem am Ursprung angehen, ist eine nachhaltige Stressreduzierung möglich.

Machen Sie **Schluss** mit Stress

In unserem Workshop widmen wir uns ausführlich den Themen Stress und Burnout. Dabei gehen wir in kleinen Gruppen den häufigsten Fragen auf den Grund:

- ✓ Wie entstehen Stress und Burnout?
- ✓ Welche Auswirkungen hat Stress auf meinen Körper?
- ✓ Warum wird Stress zunehmend zum Problem?
- ✓ Wie kann ich Stress wirkungsvoll reduzieren?

In einer individuellen Stress-Analyse ermitteln wir zunächst Ihre persönlichen Stressfaktoren. Gemeinsam untersuchen wir eigene Glaubenssätze und Denkmuster. Zur gezielten Prävention und Bewältigung von Stress vermitteln wir Ihnen erprobte Anti-Stress-Techniken. Lern- und Konzentrationstipps für die Schule runden den Workshop ab.