

Seminarangebot " Hast Du es eilig, gehe langsam - bewusst stressfrei durch den Alltag!"

In dem Kurs haben Sie Zeit und Raum für sich selbst und für die Beschäftigung mit Ihrem individuellen Umgang mit Stress. Dabei wollen wir gemeinsam möglichen Ursachen für unsere Reaktionen auf Belastungen nachspüren und die individuellen Bewältigungskompetenzen gezielt stärken, um langfristige negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit zu vermeiden. Der Kurs bietet Ihnen ein breites Repertoire an multimodalen Ansatzpunkten für einen gesunden Umgang mit Stress, etwa:

- Optimierung von Zeitmanagement und persönlicher Arbeitsorganisation,
- Vermittlung von Entspannungsverfahren,
- Training von sozial-kommunikativen Kompetenzen in Stress- und Konfliktsituationen,
- stärkende Impulse zu Achtsamkeit und Resilienz.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ggf. ein Kissen mitbringen.

Anzahl: 8 Sitzungen mit jeweils 90 Minuten Dauer

Beginn: Der Seminarbeginn erfolgt nach Abstimmung

Ort: Kesslerplatz 3, 90489 Nürnberg

Teilnehmer: Minimum 10, Maximum 15 TN

Kosten: 120 EUR

Hinweis: Dieser Kurs ist nach dem Leitfaden Prävention durch die zentrale Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert. Sie können daher eine Kostenbeteiligung im Rahmen der Präventivprogramme Ihrer Krankenkasse beantragen.

Bitte melden Sie sich bei Interesse mit Namen, Anschrift und Kontaktdaten bei mir schriftlich, per Email oder das Kontaktformular an. Bitte geben Sie dabei Ihren bevorzugten Wochentag und Uhrzeit an. Ich melde mich dann wieder bei Ihnen.

Ihr Trainer



Diplom-Sozialwirt Stephan Krahe
Dr. Carlo-Schmid-Str. 50
D-90491 Nürnberg

Tel.: 0911-13030684
Mobil: 0175-2334122
E-mail: info@klaerung-und-begleitung.de
www.klaerung-und-begleitung.de

Jahrgang 1967, verheiratet. Studium der Sozialwissenschaften.

Seit 2005 als Entspannungstrainer, Burnouttherapeut, Psychotherapeut (nach HPG) und Konfliktberater in Nürnberg tätig.