

Raus aus dem Stress

Energieräuber minimieren und Energiespender finden

Sie sind gestresst, hetzen von einem Termin zum nächsten und Ihre To-Do-Liste wird kontinuierlich länger? Sie müssten tausend Dinge gleichzeitig erledigen, haben aber immer zu wenig Zeit. Frauen stellen Ihre eigenen Bedürfnisse oft hinten an. In diesem Seminar sollen Frauen gestärkt werden und lernen Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu kommunizieren.

Ziel ist es, zu erkennen, was Sie stresst und wie Sie Ihre Energieräuber dauerhaft minimieren können. Der Workshop richtet sich an berufstätige Frauen und Mütter, denen Job, Familie und Haushalt über den Kopf wachsen.

Inhalte:

- Bedeutung und Definition von Stress
- Einschätzung von dem eigenen Stresslevel
- Glaubenssätze – Denn wir erleben, was wir denken!
- Kommunikation von Bedürfnissen
- Entspannung durch Kurzmeditation

Referentin:

Cornelia Möcke, Mental-Coach, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 Zeitstunden oder einen Workshop mit 2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle im Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort