



Stressreduzierung – statt Burnout

Ziel des Kurses:

- Kognitives und regeneratives Stressmanagement
- Einfache Entspannungsübungen für den Alltag
- Stressmodell
- Stressverstärker erkennen und beeinflussen
- Dissoziationstechniken

Ihr Nutzen:

- Sie kennen Ihren Stressverstärker und können ihn somit aktiv beeinflussen
- Gelassenheit und Achtsamkeit
- Stressreduzierungstechniken für den Alltag

Was Sie sonst noch wissen sollten:

- Dauer: 2 Tages Seminar
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich
- Sie erhalten Kursunterlagen direkt im Kurs
- Auch als In-house Workshop möglich - Angebot auf Anfrage

KONTAKT: NANCYFRANKE-TRAININGS

Nancy Franke
Siegfriedstraße 120
D- 38106 Braunschweig

nancy.franke@hotmail.com
www.nancyfranke-trainings.de

