

Stress? Nicht mit mir!°

Ein Workshop zum Stressabbau und Energieaufbau in Kooperation mit dem Wangener Wirtschaftskreis e.V.

Stresssituationen zu bewältigen ist in der heutigen Leistungsgesellschaft lebensnotwendig. Der tägliche Druck von außen oder von innen wird immer stärker. Nur, wenn wir in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung leben, fühlen wir uns wohl.

Im Workshop werden den Teilnehmern vermittelt, wie sie ihre eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer erhalten, in dem sie den Stress ausschalten oder soweit wie möglich reduzieren. Darüber hinaus werden sie mit Bewältigungsstrategien vertraut gemacht, mit deren Hilfe Sie Ihren Alltag mit größerer Energie meistern. Diese haben eine positive Wirkung auf Körper und Geist.

Workshopinhalte:

- Was sind meine persönlichen Stressoren und wie kann ich Sie verringern?
- So gehe ich mit Stresssituationen gezielter um
- So steigere ich mein körperliches und psychisches Wohlbefinden trotz hoher Anforderungen
- Ich erlerne ein leicht anwendbares Anti-Stressmodell
- Ich beuge dem Burnout wirksam vor!

Im Vorfeld des Workshops haben Sie die Möglichkeit, den trimano Fragebogen „Stressprofil“ zu bearbeiten. Sie erhalten dann im Workshop Ihr individuelles Stressprofil, mit dem Sie erfahren, wie Sie in Stresssituationen reagieren. Sie können so Maßnahmen zur Verbesserung Ihres Alltags und zur Optimierung Ihres Umgangs mit Stress entwickeln und leichter umsetzen.

Termine:

Wahlweise bieten wir Ihnen den Workshop als Ganztagesworkshop oder als zwei Halbtagesworkshops an:

Ganztagesworkshop: Dienstag, 14. Mai 2019, von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr

**2 Halbtagesworkshops: Dienstag, 21. Mai 2019 und
Donnerstag, 23. Mai 2019, jeweils von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr.**

Regulärer Preis für die Workshops: pro Teilnehmer jeweils 298,-- €

Preis für Teilnehmer aus WaWi-Mitgliedsunternehmen: pro Teilnehmer jeweils 149,-- €.

Im Seminarpreis sind das individuelle Stressprofil sowie Teilnehmerunterlagen enthalten.

Preis für die Tagungspauschale: 40,-- €

Sie beinhaltet: 2 Kaffeepausen, beim Ganztagesworkshop 1 Dreigang-Mittagessen vom Buffet, Tagungsraum und Tagungsgetränke.

Alle Preise zuzüglich 19% MwSt.

Die Workshops finden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen statt.

Max. Teilnehmerzahl pro Seminar: 13

Workshop-Leitung:

Wolfgang Wiebecke, Wangen im Allgäu, Autor und Experte für Stressmanagement und mentale Power.

Anmeldeschluss: 30. April 2019

Anmeldung an: Wiebecke Consulting, Ebnetstr. 7 88239 Wangen oder an: info@wiebecke-consulting.de

Hiermit melde ich verbindlich folgende Teilnehmer an:

zum Ganztagesworkshop am 14. Mai 2019

zu den beiden Halbtagesworkshops am 21. und 23. Mai 2019

Name, Vorname	Unternehmen	E-Mail
---------------	-------------	--------

Name, Vorname	Unternehmen	E-Mail
---------------	-------------	--------

Name, Vorname	Unternehmen	E-Mail
---------------	-------------	--------

Rechnungsanschrift:

Datum, Unterschrift