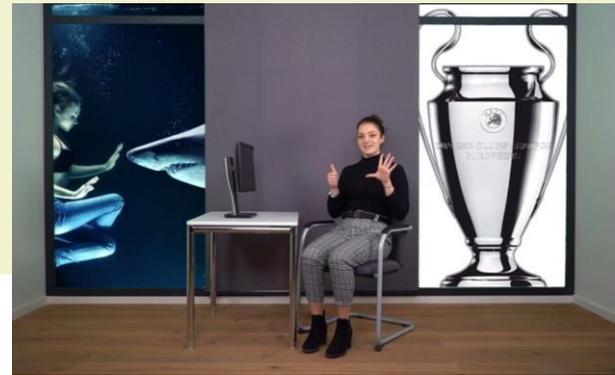


Vorträge / Webinare: Stressmanagement



Vorträge / Webinare

In unserem **Vortrag / Webinar zum Stressmanagement** erfahren Sie, warum effektives Stressmanagement von zentraler Bedeutung für unser Leben ist. Stressmanagement beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie **Stressmanagement in Ihren Alltag integrieren** können, um Stress abzubauen und Ihre Resilienz zu stärken. Erleben Sie **praktische Übungen und wertvolle Erkenntnisse**, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und ein erfüllteres Leben zu führen. Buchen Sie unseren Gesundheitstag und erfahren Sie mehr!

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Digital | Präsenz
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |
Entspannung |
Psychische Gesundheit |
Stressbewältigung

Vorträge / Webinare: Stressmanagement



Themen:

✓ **Einführung: Stressmanagement**

Lernen Sie die Grundlagen eines effektiven Stressmanagements kennen. Dieser Vortrag zeigt praxisnahe Strategien, um Stress zu bewältigen, Herausforderungen gelassen zu begegnen und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

✓ **Verspannungen lösen – Stress abbauen**

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gehören zu den häufigsten Beschwerden und entstehen durch Stress, schlechte Haltung oder Bewegungsmangel. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie solche Verspannungen entstehen und wie Sie sie mit einfachen Übungen selbstständig lösen.

✓ **Stress kann süchtig machen – Wie Sie die Stresssucht stoppen**

Stress kann zur Sucht werden, aber es gibt Auswege. Entdecken Sie, warum wir süchtig nach Stress werden, wie Sie die Spirale durchbrechen und zu einem ausgeglichenen Leben finden können. Lernen Sie Strategien, um Ihre Balance wiederzuerlangen.

✓ **Dein Ausgleich bei Belastungsspitzen**

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie auch in stressigen Phasen gelassen bleiben. Lernen Sie praktische Strategien kennen, um Stress zu bewältigen und Ihre Energie und Lebensfreude zurückzugewinnen.