

## SEMINARPROFIL

# Stress gibt es nicht – Stress macht man sich

Wie Sie Stress erkennen und damit umgehen!

10 Stunden Arbeit im Büro, noch Unterlagen zum Erledigen in der Tasche, am Mobiltelefon pausenlos Anrufe und Mails, zu Hause die Familie, nicht einmal nachts das Gefühl alles erledigt zu haben.

Ausgleich durch „Work-Life-balance“: montags Yoga, dienstags Tennis, mittwochs Familienabend, freitags ...

**Sie sind erfolgreich,**

Sie sind komplett durchorganisiert, Sie machen scheinbar alles richtig. Beruf, Familie und Freizeit – alles optimal koordiniert! Dennoch fühlen Sie sich zunehmend leer, ausgebrannt und erschöpft?



Bild: M© V&P Photo Studio - Fotolia.com

**Sie sind im Stress – eine natürliche Reaktion Ihres Körpers auf Veränderung, Druck und Spannung.**

Eine gesunde Dosis Stress macht das Leben interessanter, zuviel Stress ist jedoch schädlich und verursacht Störungen, Krankheiten und Unfälle. **Jeder Mensch erlebt Stress.**

**Gegen Stress der krank macht!**

Durch die Analyse Ihrer persönlichen Situation gelingt es, Ihren individuellen Stressfaktoren vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Berufs- und Privatleben, Belastung und Entspannung müssen für ein effizientes, zufriedenes und erfolgreiches Leben (privat und beruflich) in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

**Mitzubringen sind Fälle und Fragestellungen aus der Praxis und Spaß an der gemeinsamen Bearbeitung.**

**Mediation, Coaching und Einzeltraining auf Anfrage**  
weitere Seminarideen unter [www.coaching-kirstaetter.de](http://www.coaching-kirstaetter.de)

## KONTAKT



**ANDREA KIRSTÄTTER, MBA**

**Wirtschaftsmediatorin und Coach**

Hermann-Hesse-Straße 15  
76351 Linkenheim-Hochstetten

☎ 07247. 946567

☎ 0170. 3019497

✉ [info@kirstaetter.de](mailto:info@kirstaetter.de)

☎ [www.coaching-kirstaetter.de](http://www.coaching-kirstaetter.de)

### Inhalte/Schwerpunkte:

- Persönliche Stressoren erkennen
- Umgang mit persönlichen Stressoren
- Sich Freiräume schaffen
- Praxistaugliche Minipausen für den Arbeitsalltag

• ...

### Ziele:

- Sensibilisierung für die eigenen individuellen Bedürfnisstrukturen
- Persönliche Stressoren erkennen und damit umgehen

### Zielgruppe:

Menschen

... die über einen langen Zeitraum überdurchschnittliche Anforderungen erfüllen müssen

... in Überlastungssituationen oder um Überlastungssituationen gezielt vorzubeugen

**Maximale Teilnehmerzahl: 4**

**Dauer: 2,5 h**

**Termine: 18 bis 20.30 Uhr**

**Kosten: 149,—€ (incl. 19% MwSt)**