



Fühlen Sie sich manchmal **wie auf der Flucht**? Haben Sie das Gefühl **nicht mehr Herr über Ihr Leben** und **ewig fremdbestimmt** zu sein?

Haben Sie als **Firmeninhaber** den Eindruck, dass Ihre **Mitarbeiter gestresst** sind oder den Anforderungen nicht (mehr) gewachsen sind? Sind die **Krankenstände** in Ihrem Unternehmen in den letzten Jahren gestiegen?

Haben Sie oder Ihre Mitarbeiter **diffuse Beschwerden**, wie

- ständige Magen- und Darmprobleme
- Rückenschmerzen ohne erkennbaren Grund
- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme

Verspüren Sie Ängste **und Unruhezustände** oder **klagen Ihre Mitarbeiter über diese Symptome**? Haben Sie oder einige Ihrer Mitarbeiter **erhöhten Blutdruck**? Stellen Sie an sich oder an Anderen in Ihrem Unternehmen Verhaltensänderungen fest, die auf Stress zurückzuführen sind?

Vielleicht wollen Sie aber einfach nur **Stress vermeiden**, eh dieser die Kontrolle über Ihr Leben übernimmt?

**Was Ihnen oder Ihren Mitarbeitern dieser Vortrag bringt:**

- Sensibilisierung für die oft verkannten **Folgen von Stress**
- Sie erfahren, was Sie alles über die **Auslöser von Stress** wissen müssen
- Sie bekommen **geeignete Instrumente** an die Hand, mit denen Sie **Stress wirkungsvoll unterbrechen** können
- Sie können **direkt in die Umsetzung** kommen

In diesem Vortrag **wechseln sich Theorie und Praxis** ab, so dass eine direkte Vertiefung des gelernten Wissens entsteht.

Auf Wunsch können auch Einzelsitzungen für Sie und/oder Ihrer Mitarbeiter angeboten werden. Fordern Sie einfach ein Angebot bei mir an!