



# leben im fluss

Beratung - Entspannung - Stressmanagement

## **Stressmanagement-Training zur betrieblichen Gesundheitsförderung**

### **Schlüsselkompetenz Stressmanagement**

Mental-Training zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Stetig wachsende Anforderungen in Beruf und Alltag, Flexibilität und Mobilität, Zeit- und Termindruck, ständige Erreichbarkeit und Multitasking... sind längst fester Bestandteil unserer modernen Leistungsgesellschaft geworden. Gerade in Zeiten hoher Belastung ist der angemessene Einsatz von Ressourcen und der die Gesundheit stabilisierende Ausgleich zwischen Arbeit und Regeneration von großer Relevanz. Wer derzeit über eine hohe Belastbarkeit und Stressresistenz verfügt, ist klar im Vorteil.

Zur Erweiterung der dazu erforderlichen individuellen Bewältigungskompetenzen ergeben sich Ansatzpunkte aus

- **Stresstheorie und Stressanalyse**
- **Genuss- und Entspannungstraining**
- **kognitiven Strategien und Techniken**
- **Kommunikationstraining**
- **Problemlösestrategien**
- **Zeit- und Selbstmanagement**

welche mit einer Vielzahl an praktischen Übungen Bestandteile des angebotenen Trainings sind.

Schließlich profitieren auch Betriebe von gesunden, ausgeglichenen, motivierten und leistungsstarken Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen – denn diese sind das größte Potential eines Unternehmens.

**Gruppencoaching mit maximal 12 Teilnehmer/-innen**

**TIPP: gesetzliche Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kosten!**

Entwicklung individueller Vorträge, Seminare sowie Inhouse-Trainings zum betrieblichen Stressmanagement mit ausgewogenen Kombinationen an Informationen und Strategien aus den Bereichen Psychologie, Gesundheitsbildung, Stressmanagement, Mentaltraining und Entspannung.

**Susanne Frisch – Dipl. Sozialpädagogin (FH) - Regensburg**

Systemische Beraterin – Trainerin für Stressmanagement und aktive Entspannung

Informationen zu aktuellen Kursen – Seminaren – Trainings & mehr -  
fortlaufend oder im Block – Gruppen- oder Einzeltraining

**Ganzjährig Termine auf Anfrage**

**Tel:** 0941 / 504 75 11 **Email:** [frisch@leben-im-fluss.com](mailto:frisch@leben-im-fluss.com) **Webseite:** [www.leben-im-fluss.com](http://www.leben-im-fluss.com)