



Vorträge

Stress lass nach...

- Wie Sie den Alltags-Stress in den Griff bekommen

Sind Sie im Stress? – Dann sind Sie in guter Gesellschaft, denn Sie haben laut den jüngsten repräsentativen Umfrage-Ergebnissen etwas mit 80 % Ihrer Mitbürger/ -innen gemeinsam.

Wie bewusst sind Ihnen dabei die Entstehungsbedingungen, Zusammenhänge und Wechselwirkungen des Stressgeschehens? Was könnten Sie tun, um den Stress noch zu verschärfen? Sie interessieren sich mehr für Strategien zur Reduzierung und Bewältigung von Stress?

Der interaktive Vortrag verschafft Ihnen mit einer Kombination aus fundierten Informationen sowie kurzen praktischen Übungen und Experimenten einen Überblick über die Hauptwege der Stressbewältigung und die Komponenten des Stressmanagements.

Dauer ca 1,5 – 2 Stunden

Burnout - erkennen und entgegenwirken

Wie macht sich Burnout bemerkbar? Welche Bedingungen und Faktoren begünstigen den Burnout-Prozess? Wer ist besonders gefährdet? Welche Wege führen aus der Abwärtsspirale?

Der interaktive Vortrag verschafft Ihnen mit einer Kombination aus fundierten Informationen sowie kurzen praktischen Übungen und Experimenten neben einem Einblick in die verschiedenen Aspekte des Syndroms, individuelle und betriebliche Lösungsstrategien.

Dauer ca 1,5 – 2 Stunden

work-life-balance

Auf welchen Fundamenten steht eine erfolgreiche work-life-balance? Welche der

verschiedenen Lebensbereiche benötigen individuell mehr Beachtung? Wie ist ein harmonischer Ausgleich zu erreichen?

Der interaktive Vortrag verschafft Ihnen mit einer Kombination aus fundierten Informationen sowie kurzen praktischen Übungen und Experimenten einen Einblick in Strategien zu mehr Glück durch Ausgewogenheit!

Dauer ca 1,5 – 2 Stunden

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 **Webseite:** www.leben-im-fluss.com