
ZS Consult GmbH

gesund leben - gesund arbeiten

Gezielt Stress abbauen

Tagtäglich bringen Sie im Job volle Leistung, manchmal mehr als auf Dauer gut tut. Um zum Feierabend und am Wochenende rechtzeitig abschalten zu können, möchten Sie effektive Stressbewältigungstechniken lernen, mit denen Sie Ihre Work-Life-Balance optimal steuern können.

Doch welche Techniken haben sich wirklich bewährt? Und wie kann man den inneren Schweinehund überwinden und endlich einen Übungsrhythmus finden, der sich in den Alltag integrieren lässt?

Das Intensiv-Praxistraining "Stressbewältigung" gibt Antworten auf diese Fragen:

Wir stellen Ihnen diejenigen Stressbewältigungstechniken vor, deren Effektivität wissenschaftlich belegt ist und wir nehmen uns gemeinsam mit Ihnen die Zeit, einen vernünftigen Trainingsplan zu entwickeln.

Und übrigens: Ihren inneren Schweinehund können Sie gerne mitbringen, den bilden wir zu Ihrem Co-Trainer aus.

Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement

Wir entfalten Ihr Potenzial

Coaching • Führung • Training • Workshops •
Teamentwicklung • Gesundheitsmanagement

Kontakt

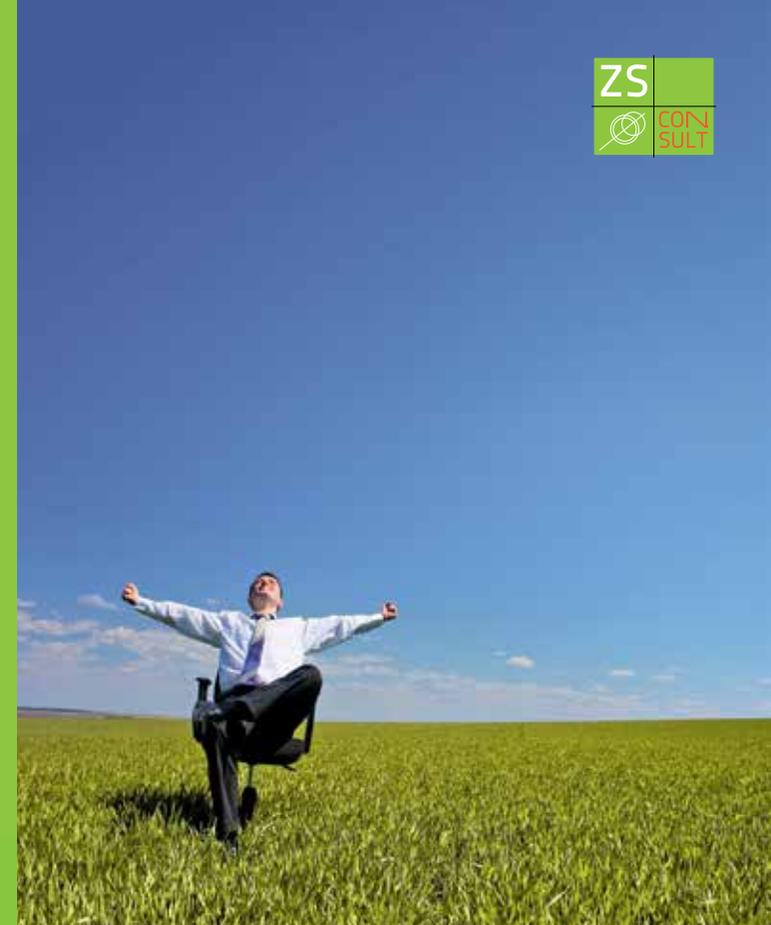
www.zsconsult.de
info@zsconsult.de

ZS Consult • Büro Süd

Landshuterstraße 12
84416 Taufkirchen/Vils
Tel.: 49 (0) 8084 949 80 60, Fax.: 49 (0) 8084 413 265

ZS Consult • Büro Nord

Mittelweg 14
20149 Hamburg
Tel.: 49 (0) 40 441 95 63 0, Fax.: 49 (0) 40 445 06 29 6



Intensiv-Praxistraining „Stressbewältigung“

gesund leben – gesund arbeiten



Intensiv-Praxistraining „Stressbewältigung“

gesund leben – gesund arbeiten

Inhalte des Trainings:

Dieses Praxis-Training konzentriert sich auf das Erlernen und die gezielte Anwendung bewährter Stressbewältigungstechniken für den Job-Alltag und für den Feierabend, bzw. das Wochenende.

Die Gesundheitsexpertinnen Inga Johannsen und Ute Zander üben mit Ihnen Verfahren ein, die Sie im Anschluss zu einem individuellen Programm zusammenstellen können.

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Atem-Entspannungstechniken
- Schnelle Entstresser für den Job-Alltag
- Meditative Techniken zum Abschalten nach Feierabend
- Bewegungsübungen aus dem Yoga zum gezielten Stressabbau
- Organisationstechniken für den Job-Alltag

Wir besprechen mit Ihnen, wie Ihr individuelles Entspannungs-Übungs-Set aussehen kann und beraten Sie, wie Sie eine optimale Work-Life-Balance gestalten können.

Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Berufsgruppen. Alle Menschen, die ihr Berufs- und Privatleben entspannen möchten, ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten wollen und bereit sind, dafür das Heft in die Hand zu nehmen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fakten:

Das Seminar findet regelmäßig an Samstagnachmittagen im Raum Hamburg und im Raum München von 12.00-16.00 Uhr statt.

Anmeldung bitte direkt über unsere Website www.zsconsult.de oder per E-Mail an info@zsconsult.de. Hier erfahren Sie auch immer die nächsten Seminartermine.

Trainerinnen:

Inga Johannsen, Gesundheitswissenschaftlerin (B.A.), Health Coach und Yoga Expertin

Ute Zander, Diplom-Psychologin und Gesundheits-Expertin, Geschäftsführerin der ZS Consult GmbH

ZS Consult GmbH