

Natürliche Stressbewältigung

Eine kleine Auszeit für Sie und Ihre Mitarbeiter

*Holen Sie sich die Macht
über Ihr Leben zurück!*

JETZT FREIE PLÄTZE SICHERN.
2019



Die Seminargebühr beträgt 780,00 EUR.

Thüringer Arbeitnehmer und Selbstständige bekommen die Seminargebühr gefördert! Sprechen Sie uns an!

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEITSTRAINING

Das große Thema Fachkräftesicherung durch Prävention wird im Hinblick auf die ständig zunehmende Arbeitsbelastung von Mitarbeitern immer wichtiger. Eine Weiterbildung im Bereich des Selbstmanagements der Beschäftigten ist Grundvoraussetzung, um wettbewerbsfähig zu sein und somit langfristig Arbeitsplätzen in Thüringen zu sichern.

25% - 30% aller Mitarbeiter haben laut Statistik im Laufe ihres Berufslebens Depressionen bzw. psychische Erkrankungen. Dies führt zu monatelangen Ausfällen und verursacht der Wirtschaft immense Kosten. Der Freistaat Thüringen nimmt in dieser Statistik einen Spitzenplatz ein.

Wir bieten Mitarbeitern im Seminar den Raum, die Zeit und die Werkzeuge (Ankommen – Runterkommen – neue Perspektiven entdecken) für positive Spannung und natürliche Entspannung im Rahmen der Prävention. Diese Wissensweiterung sichert die Beschäftigungsfähigkeit der Berufstätigen in den laufenden Arbeitsprozessen und damit die Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen.

ES ERWARTEN SIE UNTER ANDEREM:

- **Bewusstwerdung und Stresserkennung**
- **Atemübungen, Selbstbeobachtung und Waldbaden**
- **Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Entspannungsreisen**
- **Energieübungen, Stresstest und Naturerfahrungen**
- **Planung der Auszeiten (Selbstmanagement), Zielcollage**

TERMINE 2019

- 21.01. - 23.01.2019
- 27.02. - 01.03.2019
- 23.04. - 25.04.2019
- 13.05. - 15.05.2019
- 17.07. - 19.07.2019
- 28.08. - 30.08.2019
- 11.09. - 13.09.2019
- 23.10. - 25.10.2019
- 13.11. - 15.11.2019

IHRE TRAINERIN

Frau Martina Simon-Haaf
Dipl. Wellness- und Mentalcoach,
Heilpraktikerin für Psychotherapie



KOMPLETTPAKET: SEMINAR, ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

- Kleine Auszeit lt. Programm
- 3 x Vollpension
- 2 x Übernachtung

990,00 € p.P.

TEILPAKET: SEMINAR UND VERPFLEGUNG

- Kleine Auszeit lt. Programm
- 3 x Mittagsimbiss

780,00 € p.P.

