

Tu dir selbst etwas Gutes – Effektive Wege aus der Stressfalle



Ein hohes Arbeitsaufkommen, die Corona Pandemie und damit verbundene Einschränkungen der Lebensqualität führen zu einer erhöhten Belastung und einem gesteigerten Stressempfinden. Kennst du diese Herausforderungen? Um ihnen zu begegnen und sie zu bewältigen ist es hilfreich, dir deiner zur Verfügung stehenden Ressourcen bewusst zu werden und sie aktiv zu nutzen.

Unser Online Workshop „Effektive Wege aus der Stressfalle“ unterstützt dich dabei. Gemeinsam analysieren wir belastende Situationen und finden Wege aus dem Stress:

- Du erkennst deine persönlichen Stressauslöser und die damit einhergehenden physischen und mentalen Auswirkungen. Du kannst Methoden und Techniken nutzen, um in akuten und langfristigen Belastungssituationen handlungsfähig und gesund zu bleiben.
- Achtsamkeit: Du schärfst deine Wahrnehmung und kannst frühzeitig handeln.
- Du steigerst deine Selbstwirksamkeit und die positive Wirkung auf die Menschen, mit denen Du interagierst.

**Unser Startangebot für dich: 150 € statt 750 €
Bringe gerne kostenlos noch eine 2. Person mit.**

Schick uns deine Anmeldung an academy@buzz-consulting.de
oder nutze dafür das Kontaktformular auf unserer Webseite:
www.better-world-learning.de.

Wir melden uns kurzfristig mit einer Übersicht über die nächsten Veranstaltungstermine zurück.



Wir freuen uns!
Dein BUZZ! Academy Team