

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 Angebot bis zum 31.12.2021 für dich:
150 € statt 750 €.**

Und bringe kostenlos gerne noch eine 2. Person mit.

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

Wir informieren dich dann über die nächsten möglichen Termine.



Wir freuen uns auf dich!
Dein BUZZ! Academy Team