



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Gestärkt dem Stress begegnen - Selbstfürsorge in turbulenten Zeiten

**Produktnummer**  
2025-41084F

**Termin**  
26. November 2025  
09:00 bis 16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer:in**  
302,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

## Inhalte

- Was ist Stress und die Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit
- Tests zur Ermittlung des aktuellen Stresslevels
- Welche Stresssituationen gibt es in Ihrem Leben?
- Wie sieht ihr Lebens- bzw. Balance-Rad aus?
- Persönliche Stressverstärker und Faktoren erkennen: Innere Antreiber

## Dozentin

**Daniela Lechler**

Marketing-Beraterin, Business Coach (IHK), Mentaltrainerin (IHK), Stress-Expertin

## Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

[Google Maps](#)

## Kontakt

### Information

Nilgün Bortoli  
0761 38673-14  
bortoli@vwa-freiburg.de

### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
0761 38673-15  
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)