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 Akadmien
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