

KEIN STRESS WEGEN STRESS.

DER SÄBELZAHNTIGER IM BÜRO

Ob eine stressige E-Mail oder der Säbelzahntiger, der auf uns lauert. Unser Körper reagiert annähernd gleich.

Wir widmen uns den vielen Facetten und auch Aufgaben des Stresses. Was ist Stress und was lehrt uns die menschliche Vergangenheit als Jäger und Sammler zum Umgang mit ihm? Wie entlarve ich Stressoren? Welche Möglichkeiten gibt es, mit Stress umzugehen?

Nach dem Training gibt es keinen Stress mehr mit dem Stress.

ZIEL

Bewusstsein für Stress und Stressauslöser schaffen. Strategien gegen Stress vermitteln.

MÖGLICHE INHALTE

- Was ist Stress?
- Was ist die Aufgabe von Stress?
- Ab wann wird Stress problematisch?
- Wie zeigt sich Stress?
- Stressoren entlarven
- Wie kann ich Stress entgegenwirken?
- Erfahrungsaustausch und Erarbeiten von Lösungsstrategien
- Training von Entspannungs- und Atemübungen

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de

