

Seminar Raus aus der Stressfalle

Raus aus der Stressfalle – Weg zu einem achtsamen, wertschätzenden Team



Termine:

Inhouse nach Vereinbarung,
weitere Termine siehe
Seminarbeschreibung [oder im
Anhang](#)

Zeit:

Dauer 6 Std.

Ort:

- Inhouse
- Rosenheim
- Dachau
- München

Zielgruppe:

- Führungskräfte
- Teammitglieder

Investition je TeilnehmerIn:

190,- Euro zzgl. MWSt.

Für Teamtag 1.000,- Euro
zzgl. MWSt Festpreis

In Zeiten großer Veränderungen und Unwägbarkeiten wird häufig das Miteinander im Team rauer und konfliktreicher. Da stabile soziale Beziehungen einer der wichtigsten Faktoren für Zufriedenheit und Gesundheit im Beruf sind, setzt dieses Seminar genau dort an, um die Basis für ein harmonisches und verständnisvolles Miteinander zu legen.

Ziele:

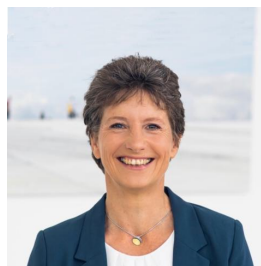
- Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennen lernen
- Sensibilisierung für eigene Bedürfnisse und Bedürfnisse der Kollegen
- Stressoren im Alltag identifizieren und Strategien zum Abbauen kennen lernen
- Ideen für den Transfer im Alltag mitnehmen

Termine:

- 26.10.2022 Rosenheim
- 25.11.2022 Dachau
- 27.01.2023 Rosenheim
- 03.03.2023 München

Habe ich Ihr Interesse geweckt oder haben Sie noch Fragen?

Ich bin gerne für Sie da.



Kerstin Pfeifer (Dipl. Pflegewirtin-FH)

Freiberufliche Dozentin, Coach und Wegbegleiterin mit langjähriger Erfahrung im mittleren und oberen Management im Gesundheitswesen. Außerdem ist sie Bergwanderführerin und Yoga-Lehrerin.

Ablauf:

- Beginn 9:00 Uhr
- Dauer ca. 6 Stunden (Teilnehmerzahl: mind. 6)*

* Ein Seminar kommt nur bei mindestens 6 verbindlichen Anmeldungen, oder als Teamtag zustande.