

Event ohne Übernachtung

## Gesundheitstag- Stressmanagement Entspannung

Gesundheitsprävention Burnoutprävention Stressmanagement und Entspannung



### Programm-Idee

Gelassen in Beruf und Alltag - Stressbewältigung durch Entspannungstraining. Stressursachen - Symptome erkennen und die Zielsetzung, um den Arbeitsalltag besser bewältigen zu können. Resilienz stärken und Gesundheit fördern.

Paket-Nummer: 0521161

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	5 - 50 Teilnehmer
Dauer:	🕒	8 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 4.000,00 € pauschal

### Beschreibung

Entspannungsübungen und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau im Berufsalltag.  
Organische und psychische Veränderungen durch Stress erkennen lernen.  
Wie man Stress bewältigt und frühzeitig entgegenwirken kann.  
Verschiedene Stressformen - die Unterschiede erkennen.  
Schulung der Achtsamkeit mit Tiefenentspannung.  
Achtsamkeitsübungen und Resilienztraining.

## Event ohne Übernachtung

# Gesundheitstag- Stressmanagement Entspannung

Gesundheitsprävention Burnoutprävention Stressmanagement und Entspannung

### Leistungen inkl.

- Unterlagen  
Die Informationen, wie man Stress bewältigt bekommen Sie in schriftlicher Form ausgehändigt.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0521161

