

## Milena Federmann

erfolgreich entstresst



### Programm-Idee

Mental fit für die Zukunft: Stress und Balance im 21. Jahrhundert Die Welt ist stressig, digital, herausfordernd, laut und schnell. Doch um in dieser dynamischen Zeit erfolgreich zu sein, brauchen wir Menschen, die aus innerer Stärke leben und arbeiten. Erfolg und Glück entstehen nicht unter Druck - sie wachsen durch Balance, Klarheit und mentale Kraft.

Paket-Nummer: 0530895

|                    |  |
|--------------------|--|
| Region:            |  Gesamt-Deutschland   |
| Teilnehmer:        |  1 - 1.000 Teilnehmer |
| Verfügbarkeit:     |  ganzjährig           |
| Dauer:             |  1 Stunde             |
| Mögliche Sprachen: |  Deutsch              |

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Referent

# Milena Federmann

erfolgreich entstresst

### Beschreibung

Stress gehört zum Leben. In einer Arbeitswelt voller Dynamik, permanenter Erreichbarkeit und hoher Anforderungen verlieren viele Menschen jedoch ihre innere Balance. Die Folgen sind innere Unruhe, Erschöpfung und sinkende Konzentration - oft trotz hoher Leistungsbereitschaft.

Moderne Stressbewältigung setzt dort an, wo Stress entsteht: im Zusammenspiel von Denken, Verhalten und innerer Haltung. Milena Federmann begleitet Menschen als Expertin für moderne Stressbewältigung und mentale Selbstführung und arbeitet als Coach und Trainer mit einem ganzheitlichen Mental-Coaching-Ansatz, der Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und körperbasierte Methoden wie Breathwork verbindet.

Menschen lernen, ihre Stressreaktionen zu verstehen, Klarheit zu gewinnen und eine stabile innere Balance zu entwickeln - auch in anspruchsvollen Situationen. So entsteht die Fähigkeit, zwischen Anspannung und Entspannung bewusst zu wechseln und Herausforderungen souverän zu meistern.

Ein Leben ohne Stress? Weder realistisch noch erstrebenswert. Stress gehört zum Leben - und das ist gut so. Er fordert uns heraus, lässt uns wachsen und zeigt uns, was wirklich zählt. Doch in einer Welt, die sich immer schneller dreht, brauchen wir das Wissen und die Tools, um mit Stress nicht nur umzugehen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen.

Stress im 21. Jahrhundert neu gedacht

Persönlichkeit trifft auf die digitale Welt: Warum Stressmanagement heute anders geht

Wir haben Stress im 21. Jahrhundert mit einem Körper-System aus der Steinzeit.

Ein Leben ohne Stress ist nicht realistisch. Die Frage ist: Wie gehst Du mit ihm um, wenn er da ist?

Stress als Chance zur persönlichen Entwicklung: Nur du entscheidest, was dich stresst

Eine positive Stresskultur kreieren: Wie Unternehmen von mentaler Entschleunigung profitieren

Unternehmer brauchen nicht nur Fachkräfte - sie brauchen mehr Persönlichkeiten, denn so wie Mitarbeiter wachsen, so wachsen Unternehmen.

Self Leadership first: Nur wer sich selbst versteht, kann auch andere verstehen!

Eigenlob stimmt: Nur wer sich selbst anerkennt, kann auch andere wertschätzen!

Menschlichkeit trifft Erfolg: Warum Führen die Symbiose von Menschlichkeit und nachhaltigen Unternehmenserfolg ist

### Anbieter-Bewertungen

|                                 |   |                    |
|---------------------------------|---|--------------------|
| 1 abgegebene Bewertungen        |  | 4.67 von 5 Sternen |
| Preis/Leistungsverhältnis:      |  | 4.00 von 5 Sternen |
| Vollständigkeit der Leistungen: |  | 4.00 von 5 Sternen |
| Freundlichkeit des Personals:   |  | 5.00 von 5 Sternen |
| Zutreffen der Beschreibung:     |  | 5.00 von 5 Sternen |
| Erwartungen erfüllt?            |  | 5.00 von 5 Sternen |
| Persönliches Engagement:        |  | 5.00 von 5 Sternen |

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Milena Federmann

erfolgreich entstresst

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. 0530895



**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.