

# Intensivseminar Stressbewusstsein & innere Führung

Ohne einen gewissen Stress wäre unser Leben fade und langweilig. Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion auf an uns gestellte Herausforderungen und ermöglicht uns temporär Höchstleistungen. Insofern wird Stress nicht generell als unangenehm empfunden. Wenn der Stress jedoch das Maß unserer physischen und psychischen Konstitution übersteigt, empfinden wir das als belastend.

Dies führt über einen längeren Zeitraum zu mentalen und gesundheitlichen Einschränkungen. Der gesunde Umgang mit den persönlichen Grenzen führt zu mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.



## Seminarinhalte

- Identifizierung der individuellen Stressoren und Antreiber
- Erkennen verschiedener Stresssymptome
- Beeinflussung des Stressmusters durch das persönliche Tun & Lassen
- Ausstiege aus der persönlichen Stressspirale
- Schärfung der Selbstwahrnehmung und Stärkung einer gesunden inneren Führung
- Angeleitete Entspannungsmethoden
- Persönliche Praxisfälle und Live Coaching

**Profitieren Sie vom besonderen Tiefgang und der Methodenvielfalt dieses Seminars durch unser exklusives Doppeltrainersetting!**

## Zielgruppen

Fach- & Führungskräfte, privat Interessierte

## Format

3 Tage, max. 12 Teilnehmer

## Seminargebühr

EUR 1.580,- (zzgl. MwSt. & Hotelkosten)

## Termine

29. Juni – 01. Juli 2020  
17. November – 19. November 2020  
09. März – 11. März 2021

## Start/Ende

Tag 1 um 09:00 Uhr / Tag 3 um 16:00 Uhr

## Seminarort

[www.gut-sedlbrunn.de](http://www.gut-sedlbrunn.de) (Nähe Augsburg)