PRACHT UND PARTNER

BERATUNG | TRAINING | PROZESSBEGLEITUNG

Fühlen Sie sich gestresst?
Die beruflichen Anforderungen haben sich verändert. Alles muss heute schneller und besser gehen, gleichzeig nimmt die Komplexität der Arbeit oftmals zu. Die Folge sind Gefühle von Überlastung und Stress. Dies gilt jedoch nicht ausschließlich für das Berufsleben. Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Sie sich auch in der Freizeit häufig gestresst und angespannt fühlen. Das Gefühl, all den Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich nicht gerecht zu werden, macht krank.

Ein **Training zur Stressbewältigung** kann Ihnen helfen, Ihr Leben entspannter und gelassener zu gestalten. Sie können aktiv etwas gegen Ihre Stressbelastung tun und ihr Wohlbefinden steigern.

Konkret beschäftigen wir uns im Training mit diesen Themen:

- Was passiert in Ihrem Körper, wenn Sie in Stress geraten?
- typische Stressauslöser erkennen und neuer Lösungsideen erarbeiten
- Stressverschärfende Gedanken entlarven und förderliche Einstellungen aufbauen
- Progressive Muskelentspannung als ein effektives Entspannungsverfahren kennenlernen
- The bright side of life – wie Genuss und positive Erlebnisse im Alltag einen Ausgleich zur Stressbelastung sein können

Das Training findet als **zweitägige Veranstaltung mit Übernachtung im Tagungshaus** statt. Der Kurs ist als Präventionskurs von den Krankenkassen zertifiziert, so dass diese Ihnen in der Regel nach Abschluss des Seminar 75-120€ erstatten. Die Übernachtungs- und Verpflegungskosten bzw. eine Tagungshauspauschale, falls Sie nicht übernachten, bezahlen Sie direkt vor Ort.

Datum, Ort und Anreisemodalitäten:

- **13.06.2015 (10:00 bis 18:30 Uhr) bis 14.06.2015 (9:00 -16:00 Uhr)**
- Tagungshaus: Alte Lübber Volksschule, Hauptstr. 165, 32479 Hille-Oberlübbe,
  Telefon: (0 57 34) 70 66
- Wegbeschreibung: http://www.alte-luebber-volksschule.de/wegbeschreibung.php
  Google Maps: https://goo.gl/maps/vHPO2

Kosten und Zahlungsmodalität:

- Die Kosten betragen gemäß Angebot für die Trainingsgebühr inkl. umfangreicher Unterlagen 180,- € zzgl. einer Tagungspauschale von 31,- € pro Tag.
  Diese Pauschale beinhaltet je Tag Kaffeepause am Vormittag, Mittagsessen-Buffet mit verschiedenen Gerichten, Kaffeepause am Nachmittag mit Gebäck, Abendessen-Buffet (am 1. Tag) sowie gereichte Getränke. Weitere Getränkewünsche sind separat zu begleichen.
- Im Fall der Übernachtung belaufen sich die Kosten auf insgesamt 85,- € inkl. Vollpension (exkl. weiterer Getränke).

Pracht und Partner | Augustaweg 7 | 32427 Minden | Tel.: 05 71 - 941 99 42 | Fax: 05 71 - 941 99 43
mail: gp@pracht-und-partner.de | www.pracht-und-partner.de | www.stressmanagement-e-coaching.de