

LÄCHELN STATT HECHELN – DEM BURNOUT VORBEUGEN

Wie Sie dem Stress im (Arbeits-) Alltag vorbeugen.

www.study-train.de

Würden Sie sich in einen ICE setzen, der nie gewartet wird?
Wahrscheinlich nicht. Wenn Sie im Hochgeschwindigkeitszug durch Ihr Leben fahren, geht das auch langfristig nur dann gut, wenn Sie von Zeit zu Zeit eine Inspektion einplanen:



Rauscht das Leben an mir vorbei oder spüre ich meine Zufriedenheit in den einzelnen Momenten?
Reagiere ich noch ruhig und gelassen oder ist meine Ausgeglichenheit dahin?
Kann ich noch entspannen und genießen – auch ohne Medikamente und ein Glas Wein?
Schlafe ich gut und wache ich am Morgen erholt auf?

In diesem Training „warten“ Sie sich selbst.

INHALT

- Verständnis entwickeln für die physiologischen Zusammenhänge in Stresssituationen als Voraussetzung für Bewältigungsstrategien
- Stresssignale und Stresssituationen identifizieren
- Wahrnehmung und damit die (Re-) Aktionsfähigkeit schulen
- Entspannungstechniken lernen, die Sie im Alltag rasch und problemlos anwenden können

NUTZEN

- Sie finden wieder mehr Freude am Leben
- Sie fördern Ihre Gesundheit durch den natürlichen Wechsel aus Anspannung und Entspannung
- Sie finden wieder Energie, Ihr Leben zu gestalten
- Sie bleiben langfristig leistungsfähig
- Sie nehmen Ihre Ressourcen wieder wahr und entdecken neue Handlungsstrategien

TEILNEHMERSTIMMEN

„Sehr gute Referentin für das Thema Stress!“

„Trotz des schwierigen Themas (Burn-Out) konnte man gut und offen diskutieren.“

„Jetzt gehe ich viel zuversichtlicher in die nächste Woche.“

„Die Trainerin war spitze und hat es wirklich gut gemacht und erklärt.“

IHRE TRAINERIN PIA GASPARD



Pia Gaspard ist Dipl. Betriebswirtin, Stressmanagementtrainerin sowie Systemische Beraterin und Coach. Sie kennt die Strukturen, Zwänge und Widersprüche, aber auch die Machbarkeit in Unternehmen aus eigener Erfahrung als Personalleiterin. In ihren Trainings setzt sie auf kleine, in den Alltag gut integrierbare Instrumente und Techniken und auf eine Erweiterung des Wissens um physiologische Zusammenhänge als Voraussetzung für eine nachhaltige Umsetzung.

-
- **Seminartermin** 11. MAI 2012, STUTTGART
-

WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR SIE

SEMINARTERMIN

11. Mai 2012

SEMINARZEITEN

09:00 - 17:00 Uhr

RAHMENBEDINGUNGEN

- Max. 6 Teilnehmer/innen
- Pia Gaspard wird vor dem Seminar ein kurzes Telefongespräch mit jedem Teilnehmer führen, um die Seminarinhalte optimal abzustimmen.

SEMINARORT

study & train GmbH, Stuttgart-Vaihingen,
Möhringer Landstr. 36, 70563 Stuttgart

TEILNAHMEGEBÜHR

Preis pro Person € **295,00 zzgl. MwSt.**
(€ 351,05 inkl. MwSt.).

Die Teilnahmegebühr beinhaltet
Seminarunterlagen, Mittagessen und
Tagungsgetränke.

FRÜHBUCHERBONUS

Wer bis 8 Wochen vor Seminarbeginn bucht,
erhält im Seminar ein study & train-
Audioprogramm nach Wahl gratis.

RÜCKTRITT VOM SEMINAR

Sie können jederzeit ohne Kosten einen
Ersatzteilnehmer benennen. Bei Stornierung
erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühr abzgl. der
Tagungspauschale oder bei kurzfristigen Absagen
erhalten Sie eine Gutschrift. Die vollständigen
AGB finden Sie auf www.study-train.de



MELDEN SIE SICH UND IHRE MITARBEITER/INNEN NOCH HEUTE AN

**Lächeln statt hecheln –
dem Burnout vorbeugen**

11. Mai 2012, Stuttgart

Telefonisch: 0711-716 82 86

Fix per Fax: 0711-716 82 87

E-Mail: info@study-train.de

www.study-train.de



study & train GmbH
Möhringer Landstraße 36
70563 Stuttgart

Name _____

Vorname _____

Funktion _____

Firma _____

Straße/Postfach _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Tel ./ Fax _____

Bestätigung an _____

Rechnung bitte an _____

z.H. _____

Datum Unterschrift _____