

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

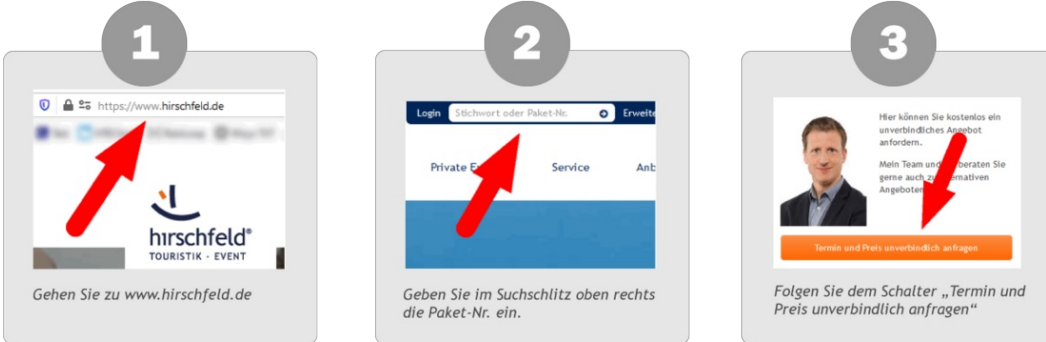
Gesundheitsprävention Burnoutprävention Stressmanagement und Entspannung

### 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



**1**

https://www.hirschfeld.de

hirschfeld<sup>®</sup>  
TOURISTIK · EVENT

Gehen Sie zu [www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de)

**2**

Login Stichwort oder Paket-Nr. Erweiter

Private E Service Anb

Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

**3**

Hier können Sie kostenlos ein unverbindliches Angebot anfordern.

Mein Team und ich beraten Sie gerne auch zu alternativen Angeboten.

Termin und Preis unverbindlich anfragen

Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“