

Stressmanagement - Balance zwischen Leistung und Erholung

Die Erwartungen an den Einzelnen steigen am Arbeitsplatz wie im Privatleben. Mit den Erwartungen nimmt auch der Leistungsdruck zu - und das kann zu einem Burnout oder gar zu Depressionen führen. Auch wenn Burnout gelegentlich heruntergespielt wird, ist es doch als Phänomen ernst zu nehmen. Und belastet im weiteren Angehörige und Firmen ...

Wie entwickelt und zeigt sich ein Burnout und wie kann es behandelt werden? Wie kann Stress präventiv so bewältigt werden, dass kein Burnout entsteht? Wie erhalten Menschen ihre Leistungsfähigkeit und gleichzeitig eine hohe Lebensqualität?

Die Teilnehmenden dieses Seminars setzen sich mit den Begriffen Stress, Burnout, Prävention und Erholung auseinander, mit Ursachen und Folgeerkrankungen von Stress, sowie dessen Bewältigung. Die eigene Stress-Anfälligkeit wird bestimmt. Die Wichtigkeit einer ausgeglichenen Balance zwischen Anforderungen und Erholung wird aufgezeigt. Und schliesslich wird ein Trainingsplan entwickelt, der die Umsetzung erleichtert und die Aussicht auf Erfolg garantiert.

Nach diesem Basis-Seminar werden Sie wissen, wie

- sich ein Burnout entwickelt, zeigt und wie es behandelt wird
- Stress präventiv bewältigt wird
- und warum Erholung wirkt und wie Sie daraus Kraft schöpfen
- Sie Ihren eigenen Trainingsplan umsetzen

Seminardetails

Zeit: 9.00 - 16.30 Uhr

Investition: CHF 490.-- inkl. Lunch

Datum	Ort	Anmeldeschluss
11.5.2011	Zürich: Hotel Ramada Zürich City	11.4.2011
29.6.2011	Luzern: Hotel Continental Park	8.6.2011
10.8.2011	Aarau: Hotel Aarauerhof	20.7.2011
14.9.2011	Bubendorf: Hotel Bad Bubendorf	3.8.2011

Anmeldung

Telefonisch / Fax: 062 893 04 00

Mail: sabine.haenni@cts-consulting.ch

Post: CTS Kompetenz für psychische Gesundheit, Eichhaldenweg 17, 5113 Holderbank

Links Anfahrtspläne

Hotel Bad Bubendorf, Bubendorf: www.badbubendorf.ch

Hotel Continental, Luzern: ww.continental.ch

Hotel Aarauerhof, Aarau: www.aarauerhof.ch

Hotel Ramada Zürich City, Zürich: www.ramada-treff.ch