

Seminar

Leistung ohne Stress und Ausbrennen

- Das Feuer des Lebens wieder erwecken. -

Zuerst die schlechte Nachricht: Stress verursacht inzwischen genau so viele Herzinfarkte wie rauchen. Jetzt die gute Nachricht: Stress gehört zum Leben. Doch muss man die Gefahr, die im Stress steckt, erkennen. Dann kann man rechtzeitig gegensteuern.

Etwas leisten und dennoch nicht ausbrennen, das scheint zunächst eine schwierige Gratwanderung zu sein, besonders in der heutigen Zeit. Dabei, um in diesem Bild zu bleiben, ist es gar keine schmale Gratwanderung, sondern das Wandern über einen breiten Gebirgsrücken. Man darf sich nur nicht zu weit auf die Abhänge zu bewegen; denn da wird es immer steiler. Je weiter man dann nach unten geht, desto schneller wird man und kann immer weniger bremsen. Das Tückische: Das Ganze ist am Anfang meist sogar recht angenehm. Man genießt, daß man gut voran kommt, genießt seinen Erfolg. Doch Burnout ist die Endstation von permanentem Stress. Und es gibt eben kein Schild, das anzeigt, wo man abspringen sollte, ab wann es gefährlich wird. Dennoch gibt es verschiene Anzeichen dafür.

Wie diese Anzeichen aussehen, was man tun kann und wie man Stress vermeidet, das erleben Sie in diesem Seminar.

Hier die Daten:

Wann?

Am Samstag, dem 9. Juni 2012
9:00 bis ca. 17:00 Uhr, einschließlich Pausen

Wo?

Im Seminarraum der Bergischen Krankenkasse
Hauptstr. 164 a
51465 Bergisch Gladbach

Ihre Investition:

Schnupperpreis: 88,00 Euro
Inkl. Getränke

Anmeldung:

Ihre Anmeldung ist erforderlich!