

# Positives Stressmanagement und Resilienz Stärkung

am 19. März 2024

Ihr Trainer: Karl Allmer

In diesem Training erfahren Sie:

- Wie Sie zu mehr Resilienz und innerer Stärke kommen
- Wie Sie die Stressampel als Analysewerkzeug einsetzen
- Wie Sie Ihre Antreiber und Stressoren besser erkennen
- Wie Sie unterschiedliche Strategien zur „persönlichen Abgrenzung“ einsetzen
- Wie Optimismus und positive Emotionen gegen Stress wirken
- Welche Alltagsroutinen mehr Stabilität geben
- Wie Zeitautonomie und Gewohnheiten zusammenhängen
- Wie innere Stärke durch persönliche Werte weiter wachsen kann
- Wie Sie Ihre Erkenntnisse und Ziele in die Umsetzung bringen



1 Trainingstag inkl. Seminarpauschale  
Für Schnell-Entschlossene bis 19. Jänner 2024

€ 759,- exkl. USt. / Teilnehmer  
€ 649,- exkl. USt. / Teilnehmer