



# Praxisseminar Stressmanagement

Lerne mit Stress umzugehen

Datum

**Donnerstag, 10. August 2023**

13.30 Uhr bis 20.15 Uhr

Ort

**Blue City Hotel Baden**

Investition inkl. Getränke, Pausen-Snacks, Handout  
& Teilnahmebestätigung

**790.- CHF**

\*Bei zwei zeitgleichen Buchungen: 10% Rabatt

Stress ist für viele Menschen ein permanenter Begleiter. Zeitdruck, Mental Load, Schlaflosigkeit - Stress hat viele Facetten und schlägt sich im Wohlbefinden - bis hin zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen nieder. Stress müssen wir nicht ohnmächtig hinnehmen, sondern können aktiv an unserer Stresskompetenz arbeiten. Denn Stress lässt sich zwar nie vollkommen vermeiden, aber wir können lernen ihn zu reduzieren, und besser damit umzugehen.

## Inhalte des Seminars

- Das Phänomen "Stress" in der Theorie
- Standortbestimmung des persönlichen Stressverhaltens
- Analyse der Stressverursacher und Stressverstärker
- Kreation eines persönlichen Handlungsplans
- Praktische Übungen zur Praxisanwendung im Alltag
- Notfallhilfe für den Alltag

## Nutzen

- Du eignest dir theoretisches Wissen über Stress an.
- Du gewinnst Klarheit über deine Stressauslöser, Stressverstärker und dein Stressverhalten.
- Du weisst, wie du in Akutsituationen mit Stress besser umgehen kannst.
- Aufgrund deines individuellen Stressbewältigungs-Plans, weisst du genau wo du im Alltag ansetzen kannst, für weniger Stress und mehr Wohlbefinden.

Trainerin



**Nadine  
Schmid**

Wirtschaftspsychologin MSc,  
Führungskräfte-Trainerin

Sichere dir jetzt  
deinen Platz:  
[keymoment.ch/stress](https://www.keymoment.ch/stress)

