



STRESS-INTELLIGENZ

CLS-ONLINE Seminar mit DI Birgitta Gmeiner

19. November 2021 16:00 – 20:30 Uhr

20. November 2021 09:00 – 13:30 Uhr

10 Eh / € 90

Stress-Intelligenz ist die Fähigkeit, mit dem anfallenden Stress so umzugehen, dass er mich auf Dauer nicht krank machen kann.

Zu den Säulen der Stressprävention gehören:

Entspannung, mentales Training, persönliches Zeitmanagement, Gesundheitscoaching.

BURNOUT kommt nicht von Stress allein!

Durch präventive Lebensweise, die krank-machenden, chronischen Stress langsam abbaut, gewinne Sie an Lebensqualität und Lebensfreude.

Welcher Stress-Typ sind Sie???