

Stressmanagement – trotz Stress gelassen

Jeder kennt ihn, jeder hat ihn und auch viele gute Ratschläge anderer damit umzugehen. Doch was hilft wirklich? Welche Situationen lösen für jeden persönlich oder im Team Stress aus? Mit welchen Strategien kann man in Drucksituationen gelassen bleiben. Am besten an sich selbst ausprobieren und im Team eine gemeinsame Erfahrung teilen. Denn:

Gelassenheit fängt im Kopf an. Man muss es nur einmal probieren: Ihr Tag bei uns in Altenburg

Barocke Orangerie des Residenzschloss Altenburg:

09.00 - 10.00 Uhr // 10.30 - 11.30 Uhr // //11.45 - 13.30 Uhr

Workshop mit Trainerin Tanja Schuck-Weber: Ziel des Workshops ist es, durch Selbstreflexion individuelle Strategien gemeinsam zu erarbeiten. Ein wenig Theorie in Psychologie und Chemie gehört dazu. Vor allem aber praktische Werkzeuge für das ganze Team. Ganz ohne Technik.

13.30 – 15.00 Uhr Büffet mit Herausforderungen Ihrer Trainerin

15.00 – 17.00 Uhr Führung der Sinne durch den Schlosspark und die Altstadt mit

Station im ältesten Kaffeehaus Thüringens und einem weiten Blick.

17.00 – 18.00 Uhr oder Ein weiter Blick und Aperitif vom Turm und/oder

17.30 – 18.30 Uhr Treffpunkt Labyrinthehaus. Und wer findet den Weg wieder raus?

Zur Erinnerung erhalten Sie ein Altenburger Geschenk und als Mail die Workshop Unterlagen.

Preis pro Person: in Absprache abhängig von der Personenzahl

Maximale Gruppenstärke 12 Personen

Alle Leistungen inklusive Speisen/Getränke, sowie Zertifikat sind

im Preis enthalten.

Der Workshop kann als Weiterqualifizierungsmaßnahme genutzt.

werden. Jeder Teilnehmer erhält ein Zertifikat.

Die Referentin: Tanja Schuck-Weber ist nicht nur Sport-Psycholgin, sondern auch

ehemalige Vize-Weltmeisterin im Kanurennsport. Ihr Wissen ist

nicht nur theoretisch sondern praktisch hart erworben.

Altenburger Tourismus GmbH Geschäftsführerin Christine Büring

Tel.: 49(0)3447-511340
Fax: 49(0)3447-5113417
info@altenburg-tourismus.de
www.altenburg-tourismus.de
www.altenburger-originale.de

Bankverbindung Sparkasse Altenburger Land IBAN DE 30 8305 0200 1111 001266 BIC-HELADEF1ALT

Amtsgericht Jena HRB 203043 Ust-Nr. 161/105/13244

Markt 17 D-04600 Altenburg

Altenburger Originale gibt es in unserer Altenburger Tourismus-Agentur, dem Spielkartenladen am Markt mit Online-Shop und in der Firmenwerkstatt Teamgeist, dazu für unsere Partner Marketingkooperationen und Beratung mit viel Erfahrung.