

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-Psychologin, sondern auch ehemalige Vize-Weltmeisterin im Kanurensport. Ihr Wissen ist nicht nur theoretisch sondern praktisch hart erworben.