



stress *away* _____

Seminare und weitere Angebote finden
Sie unter www.stressaway.ch

Werden Sie stressresistent in nur 4 Wochen. Ihr persönliches Training zur Stressbewältigung

Fühlen Sie sich oft gestresst? Möchten Sie Ihre Stresskompetenz verbessern und dadurch belastende Situationen im Berufs- und Privatleben gelassener und entspannter bewältigen können?

Ihr persönliches 4-Wochen-Training zur Stressbewältigung beinhaltet:

- ✓ Persönliche Stressanalysen
- ✓ 4 x 90 Minuten Einzeltraining
- ✓ Persönliche Trainingspläne
- ✓ Arbeitsunterlagen
- ✓ Übungsanleitungen

Ihre Investition

CHF 790.–

Ihr Nutzen aus diesem Training

- ✓ Sie erleben, wie positiv sich Stressregulation in Ihrem beruflichen und privaten Leben auswirkt.
- ✓ Sie können Ihre Stressquellen bewusster wahrnehmen und durch Handlungen positiv einlenken.
- ✓ Sie wissen, gezielte Übungen und Strategien einzusetzen, um mit belastenden Situationen besser umzugehen.
- ✓ Sie gewinnen Zeit für die wesentlichen Dinge in Ihrem Leben.
- ✓ Mit dem persönlichen Trainingsprogramm und den Übungsanleitungen können Sie das Gelernte im Alltag weitertrainieren und laufend stressresistenter werden.

Die Trainerin

Evi Giannakopoulos | Inhaberin von stress away in Zürich. Sie ist dipl. Stressregulationstrainerin und Ausbilderin mit eidg. FA, mit langjähriger Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung und Burnout-Prävention.



Vereinbaren Sie
am besten gleich
einen Termin:
eg@stressaway.ch
043 542 34 41

Ablauf Ihres persönlichen Trainings zur Stressbewältigung

1. Persönliche Stressanalyse

Im Vorfeld erfassen Sie mit Hilfe eines schriftlichen Fragebogens Ihre Stressbelastungen. Im Training setzen wir uns mit Ihren persönlichen Stressoren und Stressreaktionen auseinander und prüfen Möglichkeiten und Grenzen.

2. Erlernen von Übungen und Strategien zur Stressbewältigung

In unseren Trainings erlernen Sie wirkungsvolle Übungen und Strategien aus folgenden Trainingsbereichen der **stress away-Methode**:

Achtsamkeit: die eigene Mitte finden | sich abgrenzen können | die Kraft des JETZT nutzen | effizienter im Alltag sein | richtige Entscheidungen fällen.

Kognitions- und Mentaltraining: Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit des Gehirns | weniger Fehler und konzentrierter sein | Ängste und Blockaden abbauen | sinnloses Grübeln abstellen können | Selbstvertrauen stärken | alte Denkstrukturen und Verhaltensmuster ablegen | mental stark sein.

Psychisches Gleichgewicht und emotionale Intelligenz: innere Balance finden | Energieblockaden abbauen und Kraft schöpfen | Selbstliebe und Selbstvertrauen fördern | Sozialkompetenzen erweitern | Neinsagen können, ohne zu verletzen | Lebensfreude im Alltag erleben | mit schwierigen Menschen umgehen können.

Antistress-Food: Nahrungsmittel als Energiespender nutzen können | Stoffwechsel in Stresssituationen kennen und dadurch Fettpolster vermeiden können | gesundes Gewicht ohne Diät halten.

Entspannung: durch Entspannungsübungen mehr Energie haben | körperlich und geistig abschalten können | ausgeglichener sein | Gesundheitszustand verbessern (Herz-Kreislauf, Immunsystem, Schlafstörung, Magen-Darm, etc.).

Zeit- und Organisationsmanagement: Zeitfresser ausschalten können | effizient organisiert sein | zeitsparende Techniken und Methoden kennen | persönliches Zeitsparpotenzial erkennen | eigene Arbeitssituation optimiert haben.

Bewegung: wirkungsvolle, stressabbauende Bewegungsübungen im Alltag anwenden können, ohne viel Zeit zu investieren | wieder schlafen können | gesundheitsfördernde Yogaübungen kennen.

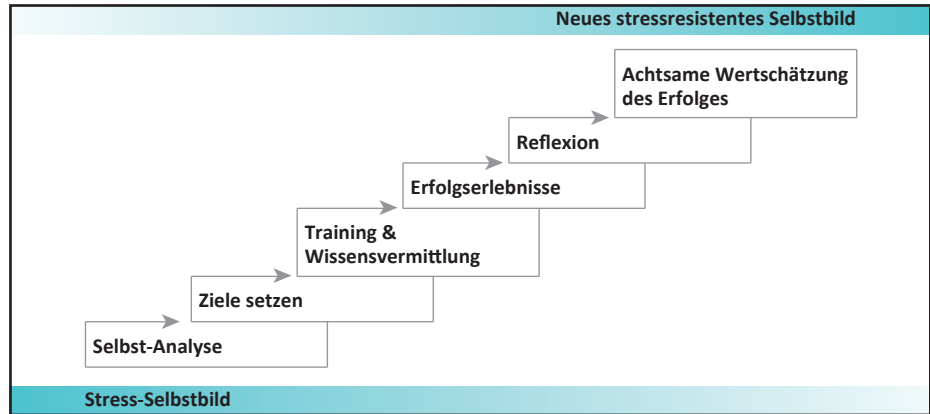
Genuss: Genuss als Antistress-Mittel gezielt anwenden können, um Stressbelastungen auszugleichen | mentale Genussmethoden kennen | die Energiequellen «Anerkennung und Dankbarkeit» nutzen können.

3. Trainingsprogramm

Mit dem persönlich auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsprogramm können Sie das Gelernte während der Trainings weiterüben. Sie erzielen Erfolge, die Sie motivieren, Ihre neuen Arbeits- und Lebensgewohnheiten langfristig beizubehalten.

Das persönliche Training zur Stressbewältigung

In nur 4 Wochen



ZIEL:

Sie erhöhen Ihre Stresskompetenz