

**NEU**

im Fricktal



marketing-schulung.ch

## **Persönlichkeitsentwicklung und Karriereplanung**

1000 und 1 Wege  
aus der Stressfalle

**Hilde Schönmann**

**13. / 20. / 27.10.; 03.11.; 09.12., 18–20 Uhr**

## **Inhalt**

- Was ist Stress?
- Stressoren erkennen
- Management und Abbau von Stressoren
- Wege finden zu gesundem Umgang mit Stress
- Umsetzungsmassnahmen festlegen
- Einfädeln konkreter Schritte mittels Kurzcoaching
- Reflexion über gemachte Erfolge (nach 8 Wochen)

## **Ziele**

- Mechanismen erkennen, die Stress wachsen lassen
- Bewusstsein über die einzelnen Lebensfelder stärken
- Eigene Möglichkeiten zum Stressabbau finden
- Umsetzung zum Abbau eines Stressors ist geplant

## **Zeit**

- 5 x 2 Lektionen, Total 10 Lektionen
- 5 mal abends

## **Seminarpreis**

- CHF 600.00

Erfahren Sie, wie Sie Ihrem persönlichen Stress begegnen und ihn vermindern können. Nach einer gründlichen Einführung lernen Sie, Stressoren zu erkennen und wirkungsvoll abzubauen. Ein neues Lebensgefühl wird sich einstellen. Die Reflexion nach 8 Wochen unterstützt Sie auf Ihrem zielstrebigem Weg.

## **Leitung**

Hilde Schönmann  
Diplomierter Businesscoach HLS

«Zwar falle ich immer noch ab und zu in eine Stressfalle, aber ich erkenne sie und weiss, wie ich wieder herausfinde. Meine Lebensqualität hat deutlich zugenommen, ich fühle mich freier und habe mehr Energie für meine Familie.»

I.B., Juristin, Frick

**[www.fricktal-marketing.ch](http://www.fricktal-marketing.ch)**

marketing-schulung.ch  
Breitenloh 6  
4332 Stein

### **Anmeldung**

- Telefon 062 871 59 79
- E-Mail: [fricktal@marketing-schulung.ch](mailto:fricktal@marketing-schulung.ch)