



Effizientes Stress- und
Belastungsmanagement

STRESSMANAGEMENT

KONTAKTINFORMATIONEN

SUSANNE HARTMANN
Leitung Bildungswerk

0228 96300-40
0173 5358582
bildungswerk@a-s-b.eu
hartmann@a-s-b.eu



Arbeiter-Samariter-Bund
Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V.



DEIN BILDUNGSWERK

    Weiterbildung



STRESSMANAGEMENT

Dauerstress im Berufsalltag, tägliche Reizüberflutung, familiäre Doppelbelastung und weitere Ursachen können psychische und körperliche Auswirkungen mit sich bringen.

Lernen Sie mehr über Ihre Energiequellen, Ihre inneren Antreiber, die persönliche Work-Life-Balance und Ihr Verhalten in Stresssituationen.

In unserem Seminar erhalten Sie grundlegende Informationen über Stress, reflektieren Ihre persönliche Situation und finden individuelle Lösungen und Handlungsstrategien für eine gesunde Lebensbalance. Sie lernen Business Yoga sowie verschiedene Entspannungstechniken kennen, die jederzeit - im Büro und unterwegs - eingesetzt werden können. Sie entwickeln während der zwei Tage Ihr persönliches Energie-Power-Konzept inklusive konkreter Umsetzungstipps, die Ihnen den Transfer in den Alltag erleichtern.

ZIELGRUPPE

Pädagogische und erzieherische Fachkräfte,
Mitarbeitende aus Sozial- und
Verwaltungsbereichen

TEILNAHMEKOSTEN

290,00 € (inkl. MwSt)
Für ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V.
Mitarbeitende kostenfrei!

WER WIR SIND

Susanne Hartmann

- Diplom Sozialmanagerin
- Resilienzcoach
- Business Coach (BDVT)
- Mediatorin

Bettina Mertens

- Chittama® Yogalehrerin
- Fachlehrerin für Yoga-Therapie
- Meditationslehrerin



TERMIN

19.09. - 20.09.2022
09:30 - 16:00 Uhr



KURSORT

ASB Troisdorf
Kasinostraße 2
53840 Troisdorf