



# Workshop “Stress dich richtig”

Jeder kann den gesunden Umgang mit Stress lernen.

Jacob Drachenberg, Stress-Experte

Chronischer Stress ist eines der größten Themen, welches deine Gesundheit entscheidend negativ beeinflussen kann. Ein anderer, gesunder Zugang zu deinem Stress kann dir helfen, in Zukunft mit mehr Lebensfreude und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

Im Workshop “Stress dich richtig” lernst du dich selbst besser kennen. Du verstehst, warum du dich manchmal so gestresst fühlst und wie du negativen Stress auf ein Minimum reduzieren kannst. Gleichzeitig lernst du, positiven Stress in deinem Alltag für dich zu nutzen.

## Lerninhalte des Workshops

### Gesundheit schützen

- Den eigenen Stress besser verstehen und einen neuen Zugang zu Stress bekommen
- Negativen Stress vermeiden und positiven Stress nutzen
- Frühwarnzeichen richtig deuten
- Notwendige Erholung sicherstellen

### Innere Balance

- Wechselspiel Anspannung und Entspannung
- Selbstverantwortung übernehmen
- Wirkungsvolle Strategien für den Alltag
- Gelassenheit und Wohlbefinden leben

### Leistungsfähigkeit

- Kraft schöpfen in stressigen Phasen
- Umgang mit Druck und Erwartungen
- In den Flow kommen
- Resilienz stärken

## Aufbau des Workshops

- Vermittlung der Modelle der Drachenberg-Methode
- Workbook mit Reflexionsaufgaben
- Erarbeiten der Inhalte in Bezug auf die persönliche Situation
- Sofort umsetzbare Tools

## Vorteile für dich

- Verbesserte Gesundheit und Wohlbefinden
- Wirkungsvolle Strategien und Tools für den beruflichen und privaten Alltag
- Stärkung der Resilienz
- Burnout-Prävention

## Die Eckdaten

- Freitag, 27. September 2024, 14 - 18 Uhr
- Rienöblgasse 3/Tür 2, 1040 Wien
- Teilnahmegebühr 129 EUR inkl. Unterlagen
- Der Workshop findet ab einer TeilnehmerInnenzahl von 4 Personen statt

## Anmeldung

- per E-Mail: [sissy.schneider@aon.at](mailto:sissy.schneider@aon.at)
- per WhatsApp: +43 676 384 93 55

## Deine Trainerin



Mag. Elisabeth Schneider  
Dipl. Stress-Mentorin nach der Drachenbergmethode  
<https://www.sissyschneider.at>

