

## Selbstmanagement heisst schädlichen Stress und Burnout vermeiden!

Jedermann erlebt Stress als natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung.

==> pdf-file

Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und weniger langweilig machen (Eustress). Zu viel Stress jedoch kann schädlich sein und Krankheiten oder Unfälle verursachen. Wenn uns unsere Tätigkeit erfüllt, so kann Stress sehr positiv empfunden werden.

Es ist wichtig, schädliche Stresssymptome frühzeitig zu erkennen, damit rechtzeitig Schritte gegen schädlichen Stress und Burnout unternommen werden können.

Im heutigen, sehr kompetitiven Berufsleben treten viele Stressoren vermehrt auf. Immer mehr Menschen leiden deshalb unter dem schädlichem Stress. Mit unserem auf wissenschaftlichen Grundlagen basierendem Kursangebot bieten wir sehr effektive Hilfen an, um mit diesen aktuellen Gefahren besser umgehen zu können:

- Besser planen, entscheiden und handeln (Einführungsreferat) mit Yvonne Küttel und Ann-Christin Stüssi (Uni Zürich)
- Burnoutprävention und -behandlung mit Dr. med. Barbara Hochstrasser und Susanne Hoffmann
- Besser planen, entscheiden und handeln - Selbst- und Stressmanagement (Mai) mit Yvonne Küttel und Ann-Christin Stüssi (Uni Zürich)
- Die Entwicklung des Kreativen in uns mit Stewart Cubley
- The Art of Being Experience mit Alan Lowen
- Drachen und Tiger, medizinisches Qi Gong mit Bruce Frantzis
- Energie für den Alltag mit Karl Grunick
- Besser planen, entscheiden und handeln - Selbst- und Stressmanagement (Okt) mit Yvonne Küttel und Ann-Christin Stüssi (Uni Zürich)

Das Gemeinsame all dieser Kurse liegt in der Kombination von psychologischen Methoden und Körperarbeit. Als Pionierunternehmen im Bereich der Körperarbeit mit einer über 20-jährigen Erfahrung in der Erwachsenenbildung wissen wir, dass gerade die Kombination beider Methoden die höchste Erfolgsquote aufweist.

==> Kalender und Anmeldung

Presseecho (weiter)

TA-Artikel vom Jan. 08: Natürliche Heilmethoden und energetische Körperarbeit

Artikel IZA vom Dez. 07: Burnout als Folge von unerfüllten Erwartungen