

STRESS

Keine Sorgen Probleme Zeitdruck Arbeitsverflechtung Arbeitshaltung
 Termine Cofide Unordnung Lärm Konflikte Adrenalin Perfektionismus
 Respektlosigkeit Noradrenalin Schock Verspannungen Angst Was Passiert
 Zeitgenuss Bluthochdruck Herzinfarkt Schlafstörungen Schock Stress
 Traumatisierung Cortisol Rückenschmerzen Burnout Arbeitsplatzverlust
 Gedächtnisschwierigkeiten Konzentrationsprobleme Zittern Frustration
 Übersättigung Termindruck Ablehnung Intrige Überlastung Panikattacken
 Schmerz Spannung Aktenberge Verspätung Überforderung Unkonzentriertheit
 Stress Stressoren Hilflosigkeit Ausgrenzung nervös für Kollapsverlust
 Überstunden Erschöpfung aufgebracht Uff Zusammenbruch verzweifelt
 Beschwerde ungehalten unzufrieden Beleidigung überleidet erschreckend
 Risiko Trauma Misserfolg Kritik Verletzung Phobie blutstollen Schweiß
 Unfall Katastrophe Anpassungsstörung Benzodiazepine Diskriminierung
 Fettstoffwechsel Transpizier Beleidigung Zeitfresser Kündigung Trennung
 Krankheit Freizeitstress Isolation Verkehrslärm Warnung Anstrengung
 Spannung Erbittern Enttäuschung Stressreiz Distress Aggressivität
 Stressoren Ängsten Entressen Stolzzeit verärgert wütend zornig Mensch Dinge
 schrittweise Vorset Gewalttätigkeit abwehren Tabu Selbe Zoff Panns Zwei
 Hoffnungslos Zähneknirschen Tortur Kopfschmerzen Migeine Müdigkeit
 Belohnung Tratsch genervt hasten versagen Telefonklingeln Depression
 Klischee Gewalt vertragen Belastung Rosenkrieg Agitation Dorn Bösung
 Keine Verantwortung zerfallen Pech Pleite Termindruck Mühsamkeit

Workshop

Nimm Dir für Dein Leben Zeit ein Tag gegen den Stress

Wo: **Mainz**

Termine und Information:

www.beratung-stephan-klein.de

www.lebundyoga.de

Sie haben genug (vom) Stress?! – am Arbeitsplatz, im Haushalt, in der Freizeit.
Und Sie wollen etwas dagegen tun?

Stress ist ein alltägliches und natürliches Phänomen.

Positiver Stress ...

Ein Übermaß an negativem Stress ...



... macht uns
das Leben schwer
und ...

... tut uns gut
und ist lebensnotwendig.

... ist eine ernste Gefahr für unsere Gesundheit.

Unser Workshop wendet sich an alle, die ganz einfach und ohne Stress lernen wollen, mit ihren Belastungen gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen.

Themen:

- Was ist Stress? – der Hintergrund: körperliche und seelische Stressreaktionen
- Was stresst mich und warum? – persönliche Stressfaktoren und Hintergründe
- Wie gehe ich mit Stress um? – individuelle Stressbewältigungsstrategien und -techniken



Bärbel Schwietzke-Klein

Yogalehrerin, Entspannungspädagogin, Systemische Organisationsberaterin.
Seit vielen Jahren Seminarkonzeptionistin in der Personalentwicklung einer Großbank.
www.lebundyoga.de



Stephan Klein

Coach und Psychologischer Berater – in eigener Praxis.
Mehr als 25 Jahre Tätigkeit in der IT-Industrie als Entwicklungsing., Projektleiter, Teamleiter, Berater, Trainer.
www.beratung-stephan-klein.de

--- Kontakt

Stephan Klein
Frühlingsstraße 11, 55129 Mainz

e-Mail: info@beratung-stephan-klein.de
Tel.: 06131 – 14 36 560