



# Modernes Stressmanagement

Den Stress im Griff in nur 10 Wochen  
Das professionelle Online-Programm für mehr Power und Gelassenheit

- ✓ Für alle, die massiv das Risiko senken wollen, stressbedingt krank zu werden
- ✓ Bewährte Strategien aus der Stress-Coaching-Praxis – ohne Esoterik und Hokuspokus
- ✓ Individuelle Strategien statt oberflächlicher Universallösungen
- ✓ Praxisnah: Ein Kurs, der wirklich hilft

- 🖥️ 55 Micro-Learning-Einheiten
- 🎬 5 h 30 min Video-Lektionen
- 🕒 ca. 8 Stunden Lerndauer
- 🎧 Audio-Paket inklusive
- 📖 Gedrucktes Workbook inklusive
- 📅 Entspricht 3 Tagen Präsenztraining
- 📄 Digitales personalisiertes Zertifikat

**250 Euro zzgl. MwSt.\***

In diesem auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierendem Kurs stecken das gesammelte Wissen und die besten Strategien aus jahrelanger Coaching-Praxis – bei hunderten Kunden erfolgreich im Alltag etabliert.

## Schwerpunkte

- Stress-Mechanismen und -Grundlagen
- Die eigene Rolle in der gesunden Stressbewältigung
- Analyse eigener Stressoren und Denkmuster
- Umgang mit Glaubenssätzen und ineffektiven Denkmustern
- Werte und Lebensziele im Stressmanagement
- Kurzfristige Maßnahmen gegen akuten Stress
- Die Rolle von Schlaf, Ernährung und Bewegung
- Entwickeln einer individuellen Strategie angepasst auf die eigene Situation

## Zielgruppe

- Alle, die das Risiko für stressbedingte Krankheiten massiv senken möchten
- Alle, die erste körperliche oder psychische Symptome aufgrund hoher Belastung verspüren
- Alle, die mit stressigen Situationen gelassener umgehen möchten
- Alle, die eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung suchen
- Alle, die sich mehr Gelassenheit und innere Stärke wünschen

\* Netto-Preis für Unternehmen. Beim Kauf über unseren Webshop beträgt der Nettopreis 252,06 €.



Flexibles Lernen



Personalisiertes  
Zertifikat



E-Mail-Support  
inklusive



30 Tage Geld-zurück-  
Garantie



Team-Rabatte



SCORM-Archive für LMS-  
Integration