

## „Meinem Stress auf der Spur“

Seminar zur Stressbewältigung und mehr Entspannung



- Sie klagen über Zeitknappheit und Arbeitsverdichtung?
- Sie stellen fest, dass einfache Dinge viel zu lange dauern?
- Sie fühlen sich gehetzt und ständig unter Druck?
- Sie sehnen sich nach einer höheren Lebensqualität und mehr Energie?

Im Seminar „**Meinem Stress auf der Spur**“ werden Sie unter professioneller Leitung Ihrem Stress auf die Spur kommen.

Durch spezielle Methoden mit praktischen Übungen entwerfen Sie Ihre eigene Stresslandkarte, ermitteln Ihre Stressverstärker und finden Ihren Weg, Stressoren frühzeitig zu erkennen und auszuschalten.

Sie finden so zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.

Das Seminar bietet Ihnen:

- Eine Reise zu sich selbst um Ihre Belastungsfaktoren im Alltag und Job aufzuspüren
- Ihren Stress positiv zu beeinflussen und Probleme aktiv zu lösen
- Ihre Gesundheitskompetenz langfristig zu fördern





Sie entscheiden, welchen Weg Sie nehmen!

## Eckdaten

Termine:	Tagesseminar – Termine siehe <a href="http://www.huettinger-consulting.de">www.huettinger-consulting.de</a>
Ort:	München
Preis:	Inkl. Seminargetränke und Pausensnack (ohne Mittagessen)
Gruppengröße:	6 bis max. 8 TN

Der Kurs richtet sich an gesunde Versicherte, mit erhöhter Stressbelastung zur Prävention stressbedingter Erkrankungen.

In der Regel übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einen Teil der Kursgebühren. Bitte klären Sie vorab mit Ihrem Sachbearbeiter, ob dies der Fall ist.

(Präventionskurs nach § 20 SGB V)

Anmeldung und Fragen bitte an:



### Martina Hüttinger

Master of Businessadministration (TH) . Dipl. Sozial. Päd. (FH)  
Stressmanagementtrainerin . Kursleiterin für PMR . Systemischer Coach (SG)

Seit 2008 selbständige Trainerin und Coach in der deutschen Industrie für Führungskräfte und Mitarbeiter.

Josef-Ritz-Weg 25 . 81673 München  
Tel: (089) 120 77 163 . Mail: [coaching@huettinger-consulting.de](mailto:coaching@huettinger-consulting.de)

**Hüttinger**  
Consulting  
ANALYSE  
BERATUNG  
COACHING