

Kein Stress mit dem Stress Work Life Balance (Handlungsfeld Stressbewältigung)	
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	8 x à 1,5 Stunden
Teilnehmer	Mindestens 8; maximal 12 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Seminar Bestuhlung, Overheadprojektor oder Beamer
Mitzubringen	Bequeme Kleidung, Schreibmaterial
Inhalte	Stress kann man nicht immer vermeiden, aber Sie können lernen, mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen. Ein aktivierendes Kompetenztraining hilft Ihnen die Balance zwischen Arbeit, Privat-leben und Freizeit wieder herzustellen. Systematische Problemlösungen, langfristiger Umgang mit Belastungen, Erkennen innerer Antreiber, Feuerwehrtechniken und Entspannungsübungen sind dann Hilfen für Ihre neuen Strategien dem Stress Einhalt zu bieten.
Kosten	165,00 € pro Person (teilweise Erstattung durch die Krankenkasse gem. § 20 SGB)
Abrechnung	Jeder Teilnehmer erhält eine Rechnung, die er bei seiner zuständigen Krankenkasse zwecks Erstattung des Bezuschussungsbetrages einreichen kann
Anmeldung	Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intranet, oder ▪ Gesundheitsbeauftragter, oder ▪ Eingangsbereich Empfang