



## Schnupperkurs:

# Stress beginnt im Kopf – StressFREIHEIT auch

Stetige Veränderungen und ständig steigende Anforderungen verlangen heute eine hohe Flexibilität in Beruf und Alltag. Viele Menschen kennen die Situation, über längere Zeiträume Höchstleistungen unter Dauerbelastung zu erbringen. Werden persönliche Bedürfnisse nach Entlastung, Erholung und Regeneration zu lange ignoriert, führt dies zu krankmachenden Stressbelastungen, die all zu oft in einem Burnout enden. Dies muss jedoch nicht so sein. Wer informiert ist, kann besser reagieren!

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie Informationen und Impulse rund um das Thema Stress, Stressfolgerscheinungen und lernen verschiedene Möglichkeiten der Stressregulierung kennen.

## Inhalt

- Ursachen und Folgeerscheinungen von Stress
- Stressverstärkende Verhaltensmuster
- Mentale Gründe für die Entstehung von Stress
- Frühzeitiges Erkennen von Warnzeichen und Symptomen
- Kennenlernen von Strategien zur Stressreduktion
- Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch

## Durchführung

Trainerinnen: Marzena Kopp-Podlewski, Dr. oec. publ., dipl. Mental-Coach  
Claudia Thon-Mahrt, dipl. Supervisorin BSO, Burnoutprophylaxetrainerin

Kosten: Pro Person CHF 60.- (Am Workshop bar zu bezahlen)

Dauer: 3 Stunden.

Ort und Termine: Siehe Angaben auf der Homepage  
([www.koppcoaching.ch](http://www.koppcoaching.ch) => Workshops).

Anmeldung an: Marzena Kopp-Podlewski oder Claudia Thon-Mahrt  
Tel. 078 649 76 60 Tel. 044 793 14 47  
info@koppcoaching.ch info@thon-mahrt.ch  
www.koppcoaching.ch www.thon-mahrt.ch

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt. Teilnahmebestätigung erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung.