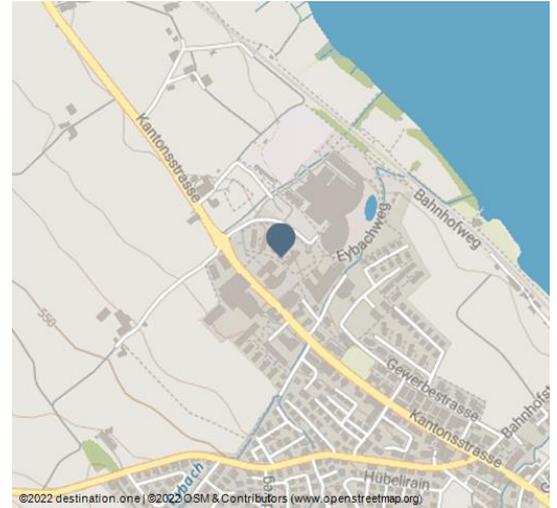




## Mental Health & Resilienz Tagesworkshop



Bild - © Guidle.com



Der Anteil der Personen, die sich gemäss eigenen Angaben bei der Arbeit gestresst fühlen, hat sich innert zehn Jahren (2012-2022) von 18% auf 23% erhöht. Wir haben darauf eine Antwort.

Inklusive Tagesseminar, Workshopunterlagen und Vollverpflegung (2x Kaffee, 1x Mittag)

Thema: Mental Health und Resilienz zur Burnoutprävention

Ziel: Mehr Energie und Fokus im Business für beruflichen Erfolg sowie Klarheit über eigene Bedürfnisse und optimale

Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit.

Inhalt:

Mental Health und Resilienz zur Burnoutprävention

- Definition und Bedeutung: Was ist Burnout und warum ist Prävention wichtig?
- Techniken und Strategien: Praktische Übungen zur Stressbewältigung und Resilienzförderung
- Best Practices: Erfolgreiche Methoden zur Burnoutprävention in Unternehmen

Next Level Energiemanagement:

- Grundlagen des Energiemanagements

### Veranstaltungsort:

Seminarhotel Sempachersee  
Guido A. Zäch Strasse 2  
6207 Nottwil



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/9gx8f>

- Identifikation von Energiequellen und -räubern
- Praktische Methoden zur Steigerung der Energie und Konzentration im Alltag

Integration in den Alltag:

- Erarbeitung individueller Aktionspläne zur nachhaltigen Umsetzung der gelernten Techniken
- Austausch und Feedbackrunde

Methodik:

- Schwerpunkt auf praktischer Anwendung und Übungen
- Direkte Wissensweitergabe und Methoden zur sofortigen Umsetzung
- Minimaler Theorieanteil, Fokus auf praktische Relevanz

Nutzen für die Teilnehmer:

- Mehr Energie und Fokus im Beruf
- Klarheit über persönliche Bedürfnisse
- Bessere Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit
- Nachhaltige Strategien für langfristigen Erfolg und Wohlbefinden

Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihr Business und Ihr Leben auf das nächste Level zu heben. Sichern Sie sich jetzt

Ihr Ticket und starten Sie durch!

### **Buchungsanbieter:**



<https://s.et4.de/8gx8f>

### **Preisinformationen:**

Freie Platzwahl: 977,50 CHF

**Termine:**

Freitag, 18.10.2024, 09:00 Uhr

**Buchungsanbieter:**

( [https://www.ticketcorner.ch/eventseries/mental-health-resilienz-tagesworkshop-3688273/?affiliate=GUI&utm\\_source=GUI&utm\\_medium=dp&utm\\_campaign=guidle](https://www.ticketcorner.ch/eventseries/mental-health-resilienz-tagesworkshop-3688273/?affiliate=GUI&utm_source=GUI&utm_medium=dp&utm_campaign=guidle) )