



WEGE ZU MEHR
GELASSENHEIT
UND LEBENSFREUDE
gelassensein

OFFERTE UND WEITERE INFORMATIONEN

gelassensein

CORINA GANTNER

DIPL. STRESSREGULATIONSTRAINERIN

8180 BÜLACH

079 546 49 09

MAIL@GELASSEIN.CH

WWW.GELASSEIN.CH



Richtiger Umgang mit Stress – ein wesentlicher Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement

MEHR ALS GELASSENHEIT – GELASSEIN

Kommen Ihre Mitarbeitenden erholt und ausgeglichen zur Arbeit?

Möchten Sie Krankheitsabsenzen senken und eine wohlwollende Zusammenarbeit im Team fördern?

**Mitarbeitende, die wissen, wie sie Stress vermeiden oder gut damit umgehen können,
sind gesünder und arbeiten motiviert.**

AUS CHINA

**DER GELASSENE NUTZT SEINE CHANCE
BESSER ALS DER GETRIEBENE.**

DER WEG ZUM GELASSENSEIN

Oftmals ist Stress der Auslöser von Unbehagen und Beschwerden.

Wenn die Anforderungen und die Hektik im Alltag
Ihre Mitarbeitenden nicht mehr zur Ruhe kommen lassen,
ist es höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

Damit Gelassensein gelingen kann, braucht es
konkrete Anleitungen um Stress zu vermeiden.

Oder, wenn das nicht möglich ist, wie
man solche Phasen unbeschadet übersteht.

BUSINESS-SEMINAR FÜR STRESSBEWÄLTIGUNG

In einem informativen und kurzweiligen Kurs vermittele ich Ihren Mitarbeitenden alles Wissenswerte über wirkungsvollen Umgang mit Stress: Eigene Stressoren erkennen und loslassen; Achtsamkeit gegenüber andern und sich selbst; was einen in die Ruhe bringt; einfache aber effektive Entspannungsübungen; Tipps für einen erholsamen Schlaf und vieles mehr.

Damit Gelassensein zu einem vertrauten Zustand wird.

In kleinen Gruppen gehe ich auf die individuellen Anliegen der Teilnehmenden ein. Die Standard-Durchführung beinhaltet 3 x 4 Kursstunden, inkl. einer Vorbesprechung und Kursunterlagen für die Teilnehmenden. Kosten: CHF 2'400.-.

Kursinhalt und -ablauf können Ihren Bedürfnissen entsprechend angepasst werden.

Auf Wunsch biete ich auch Wochenendkurse an.