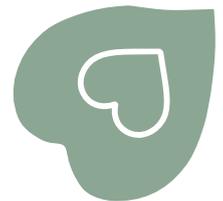
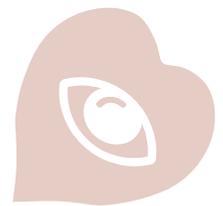


Leben und leben (ge-)lassen Stress und Ärger lindern



In der heutigen schnelllebigen und anspruchsvollen Welt sind Stress und Ärger allgegenwärtige Begleiter, insbesondere im pädagogischen Bereich. In dieser Kompetenzschmiede erleben Sie effektive Strategien zur Bewältigung und Reduzierung von Ärger, Stress und Wut im Alltag. Durch praxisnahe Übungen und theoretisches Wissen werden Techniken vermittelt, die es Ihnen ermöglichen, in stressigen Situationen gelassen und besonnen zu reagieren. Durch diese Kombination aus theoretischen Grundlagen und praxisnahen Übungen werden Sie in die Lage versetzt, Ihre eigenen Stress- und Ärgerquellen zu identifizieren und effektive Strategien zu entwickeln, um diese Herausforderungen zu meistern.



SIE ERLEBEN

- Individueller Stresstest zur Selbstreflexion
- Anti-Ärger-Strategien
- Anti-Ärger-Übungen für das persönliche Training
- Techniken und Übungen, mit denen Sie auch anderen helfen können
- Selbst-BEEINFLUSSUNG
- Selbstmanagement

Sie sind interessiert? Fragen Sie noch heute unverbindlich nach Ihrem individuellen Angebot.*

Firmen, Schulen, Unternehmen, Institutionen und Vereine erhalten ein persönlich auf sie abgestimmtes Angebot, der Gruppengröße, Bedarfe und Dauer entsprechend.

*Alle Kosten verstehen sich auf Grundlage §19 UStG. Als Kleinunternehmer erheben wir von Ihnen **keine Umsatzsteuer!**

Wir bieten Ihnen **vorzugsweise Inhouseschulungen** in Ihren Räumlichkeiten. Sollte dies nicht möglich sein, mieten wir entsprechend geeignete Räume. Dies planen wir mit Ihnen gerne im Einzelfall. Uns ist es wichtig, dass wir Ihnen unser Honorar im individuellen Angebot verbindlich zusichern und damit **keine versteckten Kosten** auf Sie zukommen.

Ihre Dozenten & Trainer



Daniel Dieudonné
Geschäftsführer



Andreas Brixner
Geschäftsführer

