# Personal Coach

## Trainer/in Stress (WA Pfalz) - Modul 2

Unsere Zeit ist in den letzten Jahren immer schnelllebiger geworden. Damit sind wir auch einem gewissen Druck ausgesetzt, allem Rechenschaft tragen zu können. Auf der Arbeit ein immer größeres Arbeitspensum in weniger Zeit, im Privaten das Hobby, jenes Hobby, ach, da gibt es was Neues und da wieder was anderes, was wir ausprobieren. Auch die Familie beansprucht natürlich noch einen Teil Ihrer Zeit. Alleine das Freizeitprogramm der Kinder zu organisieren und zu bewältigen ist schon eine riesengroße Herausforderung. Neben Beruf, Erziehung und Freundeskreis wollen wir uns natürlich auch noch selbst verwirklichen. Sie sind im Stress und das ist auch gut so. Denn wer nicht im Stress ist, ist out. …Wirklich? Ist das so? Und wo bleiben Sie dabei? – Meistens auf der Strecke. Die meisten Menschen sind so sehr damit beschäftigt allen Anforderungen gerecht zu werden, dass sie sich selbst dabei vergessen.

In dieser Ausbildung erlernen Sie einige Methoden zur Stressbewältigung. Es gibt viele verschiedene Menschentypen und es gibt auch verschiedene Arten mit dem Stress umzugehen. Die eine Methode, die für Sie funktioniert, muss noch lange nicht für alle anderen auch funktionieren. Wir werden uns gemeinsam einige Stresstypen anschauen und auch einige Methoden kennen lernen, die dem jeweiligen Kandidaten helfen kann.

Download Flyer Stress

Anmeldeformular