



Stresskompetenz im Alltag

gelassen, klarer, wirksamer

cbs sehnert

Sonnenbergplatz 1

91438 Bad Windsheim

+49 (0) 9841 6850101

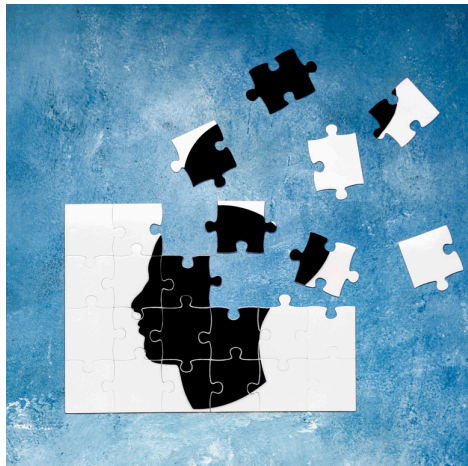
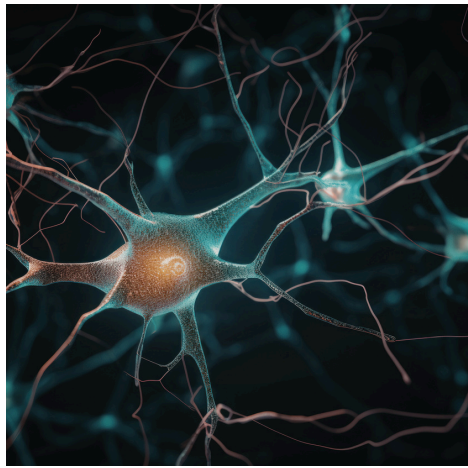
kontakt@cbs-sehnert.de



Die wichtigsten Infos

- **Wann?** 14.12.2026
- **Wo?** Bad Windsheim
- **Mit wem?** Du und dein Coach Bernd Sehnert, Master of cognitive neuroscience (aon)
- **Zielgruppe**
Berufstätige, Teammitglieder, Führungskräfte, Menschen mit vielen Aufgaben, die häufig zwischen Anforderungen springen.
- **Nutzen**
Dieses eintägige Seminar hilft, gedankliche Überlastung zu reduzieren, Prioritäten klarer zu setzen und mit mehr Fokus und Ruhe durch den Tag zu gehen.
- **Wie hoch ist deine Weiterbildungsinvestition?**
Euro 225,00 zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer





Ziele



mit Unterbrechungen
sowie Erwartungsdruck
souveräner umgehen

Entwicklung einer alltagstauglichen Stresskompetenz

typische
Stressauslöser und
persönliche Muster
erkennen

Konzentration
gezielt stärken

ergänzt durch
praxisnahe Methoden
zu Mikropausen,
Erholung und einer
individuellen Fokus-
Routine

→ so entsteht mehr Klarheit im Denken, mehr
Struktur im Handeln und mehr Gelassenheit im
Umgang mit Belastung



Die Inhalte

- Stress verstehen: Auslöser, Muster, Wirkung
- Konzentration und Fokus verbessern
- Prioritäten setzen statt alles gleichzeitig wollen
- Umgang mit Unterbrechungen und Erwartungsdruck
- Mikro-Pausen und Erholung gezielt nutzen
- Persönliche Fokus-Routine entwickeln



WIR FREUEN UNS AUF DICH!

