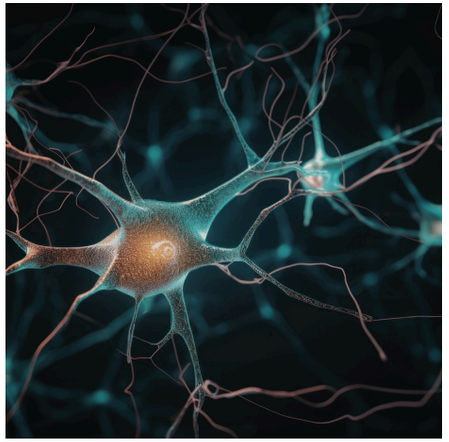
Stresskompetenz im Alltag

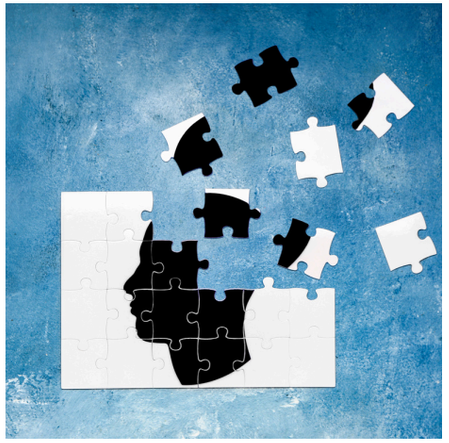
gelassen, klarer, wirksamer

cbs sehnert
Sonnenbergplatz 1
91438 Bad Windsheim
+49 (0) 9841 6850101
kontakt@cbs-sehnert.de

Die wichtigsten Infos

- **Wann?** 19. März 2027
- **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!