Das Anti-Stress-Konzept
von Claudia Graser & Volker Elsner

5 nach Stress

In 5 Schritten zur erfolgreichen Stresswandlung

Lernen Sie die 5 Schritte, mit denen Sie Ihren Stress hinter sich lassen und mehr aus Ihrem Leben machen.

fundiert • praxiserprobt • alltagstauglich

In 5 Schritten zur erfolgreichen Stresswandlung

1 Werden Sie zum Stressexperten.

Erfahren Sie alle Fakten zur Entstehung und Auswirkungen von Stress nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

2 Kennen Sie sich wirklich?

Welcher Stresstyp sind Sie?
Lernen Sie Ihre individuellen Stärken kennen und entdecken Sie rechtzeitig die versteckten Warnsignale.

3 Nutzen Sie Ihren Stress.

Wandeln Sie negativen Stress in positiven Stress: Wir zeigen Ihnen, wie Sie effizient und nachhaltig eingefahrene Verhaltenmuster ändern, Blockaden lösen und akute Stresssituationen bewältigen.

4 Die 5 nach Stress -Toolbox.

Stellen Sie sich Ihre individuelle Stress-Bewältigungs-Strategie zusammen. Unsere variablen Anti-Stress Tools passen garantiert in jeden Zeitplan.

5 Das Seminar ist vorbei - und dann?

Mit unserem erprobtem „5 nach Stress“ Konzept sorgen wir mit einfachen Hilfsmitteln dafür, dass Sie dauerhaft dem Stress-Laufrad entkommen. Zwei persönliche Telefoncoachings nach dem Seminar tragen dazu bei, Ihre Stresswandlung perfekt im Alltag zu integrieren. Mit dieser individuellen Betreuung helfen wir Ihnen, Ihre alten Stress-Muster zu löschen.

Eine Investition in die Gesundheit ist die wichtigste Kapitalanlage überhaupt! Mit der „5 nach Stress“ Methode lernen Sie dieses wertvolle Kapital zu pflegen, ohne Ihr Leben komplett umstellen zu müssen. 5 Schritte, mit denen Sie Ihre körperliche und geistige Frische stärken ohne Ihre Ressourcen zu erschöpfen.

Seminar-Dauer:

2 Tages-Seminar

2 persönliche Coaching-Gespräche
(Telefon oder Skype) nach dem Seminar im Abstand von jeweils 6 Wochen begleiten Sie, um das Gelernte zu festigen und im Alltag zu verankern.

Individuelle Termine, auch für Firmen/Gruppen sowie 1-Tages Kurse auf Anfrage möglich, auf Wunsch auch in englischer Sprache.

Enthaltene Leistungen:

- ✓ 2 Tages- Seminar
- ✓ Getränke während des Seminars
- ✓ „5-nach Stress“ Toolbox mit Ihren persönlichen Unterlagen
- ✓ 2 Persönliche Coaching-Gespräche (telefonisch/Skype)

Claudia Graser

Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Unternehmensberaterin für
Stressmanagement und Kommunikation.

„Unsere wahre Aufgabe ist es,
glücklich zu sein."

Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama

Volker Elsner

Dipl. Sozialpädagoge (FH),
selbständiger Organisations-
und Personalentwickler

Ich bin mit großer Freude Impulsgeber
und Begleiter von Veränderungsprozessen.

Alle Termine und Preise finden Sie auf dem beigelegten Infoblatt.
Kein Infoblatt vorhanden?
Hier finden Sie alle aktuellen Informationen:

www.leben-managen.de/stress

www.ervolk.com/stress

Oder nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf:

Claudia Graser
Tel: 09721 533 555 0
www.claudia-graser.de
info@claudia-graser.de

Volker Elsner
Tel: 09724 360 668
www.ervolk.com
stressfrei@ervolk.com

Mehr Leichtigkeit im Alltag. Steigerung Ihrer Flexibilität und Leistungsfähigkeit. Stärkung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens.