

Referenz

Vortrag Stressbewältigung



 **sachsen.de** **Staatsbetrieb Sächsisches Immobilien- und Baumanagement**
Standort Leipzig

Zeitraum:	Vortrag 90 Minuten
Ort:	Leipzig
Mitarbeiter:	40
Hintergrund:	Gesundheitstag der Niederlassung Leipzig
Leistungen:	Interaktiver Vortrag zu Stressbewältigung <ul style="list-style-type: none">• Was ist Stress und wie entsteht er?• Wie zeigt sich Stress?• Kurzübungen zu verschiedenen Techniken zur Stressbewältigung (PMR, Atemübung, Autogenes Training)