

## ● Seminar – Der richtige Umgang mit Stressfaktoren

Sensibilisieren Sie sich und ihr Team gemeinsam für die Themen Stress und Überlastung und steigern Sie das geistige, psychische und physische Wohlbefinden.

In diesem Workshop lernen Sie Überlastungssituationen und persönlichen Stressoren frühzeitig zu erkennen und bauen Copingstrategien auf und in den Alltag ein. Dabei erkennen und nutzen Sie die eigenen Ressourcen und üben den Umgang mit Nähe und Distanz wie auch die Abgrenzung zu Stressfaktoren.

Mit der Hilfe von Körperübungen gegen Stress, verschiedenen Resilienz- und Achtsamkeitsübungen aber auch Arbeit an Fallbeispielen im Plenum sowie in Kleingruppen und in Einzelarbeit nähern Sie sich dem besseren Umgang mit Stressfaktoren.

Dazu gehört eine kurze Online-Vorbereitung durch jeden Teilnehmer. Fakultativ kann nach Workshop-Abschluss auch ein Online-Coaching (1.5 Std) pro Person gebucht werden, um das Thema abzurunden.

### ● Über Powermanagement

Seit der Gründung im Jahre 2001 führt die Powermanagement GmbH regelmässig Seminare zum Thema «Umgang mit schwierigen Situationen» durch. Die Herangehensweise der Powermanagement GmbH wird vom Markt als sehr innovativ wahrgenommen. Weitere Informationen über Powermanagement, Franziska Bischof und Felix Jäggi finden Sie [hier](#).



### ● Das müssen Sie zu diesem Angebot wissen:

- Dauer des Seminars: 2 Tage, durchführbar als einzelne Tage oder am Stück
- Gruppengrösse maximal 12 Personen
- Durchführung in deutscher Sprache

### ● Preise

- Seminarkosten: ab Fr. 5600.00 (pro Gruppe, inklusive Online-Vorbereitung)
- Raummiete und Verpflegung für gesamte Kursdauer - mit Schlussapéro am 2. Tag: Fr. 239.00 (pro Person)
- Fakultativ: Online-Coaching nach Ende des Workshops Fr. 270.00 pro Person

Nutzen Sie auch die Möglichkeit und übernachten Sie mit Ihrer Gruppe im hauseigenen Hotel vom Coop Tagungszentrum. Mit einem auf Sie abgestimmten Abendessen und interessanten Gesprächen wird Ihr Seminar zum nachhaltigen Erfolg.

### ● Weitere Seminarangebote von Powermanagement

- Seminar Konfliktmanagement ([Link](#))
- Seminar Krisenmanagement ([Link](#))

● **Informationen und Buchung**

Sind Sie an diesem Seminar interessiert? Das Team vom Coop Tagungszentrum berät Sie kompetent und macht Ihre Wünsche möglich.

Coop Tagungszentrum  
Seminarstrasse 12-22  
4132 Muttenz  
Tel. 061 466 11 11  
[Tagungszentrum@coop.ch](mailto:Tagungszentrum@coop.ch)

