



[Startseite](#) > Weniger Stress und mehr Gelassenheit im Berufsalltag

---

## Weniger Stress und mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Zu viel Stress bei der Arbeit ist ungesund – für Sie selbst, aber auch für Ihr berufliches und privates Umfeld. Mit mehr Gelassenheit an stressige Situationen heranzugehen, ist lernbar. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihren Umgang mit Stress verbessern und Ihre Gelassenheit stärken können.

### **Beginn**

16.09.2024

Zum Kalender hinzufügen

### **Zeit**

09:00 - 17:00

### **Enddatum**

16.09.2024

### **Preis**

790 CHF

### **Adresse**

WBZ Langwiesen  
Hauptstrasse 16  
8246 Langwiesen (bei Schaffhausen)  
[info@wbz-langwiesen.ch](mailto:info@wbz-langwiesen.ch)  
[wbz-langwiesen.ch/weiterbildungen/gelassenheit-im-beruf/](https://wbz-langwiesen.ch/weiterbildungen/gelassenheit-im-beruf/)

### **Leitung**

Andrea Sägesser

### **Ziel**

Sie lernen, wie Sie einen besseren Umgang mit Stress finden und mehr Gelassenheit in Ihr Leben bringen.

## Inhalt

- Ursache und Wirkung von Stress
- Analyse Ihrer Stressoren und den Möglichkeiten, diese zu reduzieren
- Wege, um mehr Gelassenheit in den Berufsalltag einzubauen
- einfache Techniken für Entspannung in stressigen Situationen

## Zielgruppe

Alle, die zukünftig mit mehr Gelassenheit arbeiten und leben möchten.

## Form

Live-Veranstaltungen

## Unterrichtssprache

Deutsch

## Klassengrösse

maximal 6 Personen

[Zurück zur Liste](#)



## [WBZ Langwiesen](#)

[+41 79 921 92 10](tel:+41799219210)

[info@wbz-langwiesen.ch](mailto:info@wbz-langwiesen.ch)

[wbz-langwiesen.ch](http://wbz-langwiesen.ch)

[Kontakt speichern](#)

## Anfrage

Name \*

Institution

E-Mail \*

Tel \*

Strasse \*

PLZ \*

Ort \*

Nachricht \*

Betrifft:  
Weniger Stress und mehr Gelassenheit im Berufsalltag

senden

---

**Source URL:** <https://www.weiterbildung.ch/weniger-stress-und-mehr-gelassenheit-im-berufsalltag-0>