

# Leistungsfähigkeit erhalten – Stress abbauen

Schluss mit Hektik, Aggressivität oder stressbedingten Krankheitsausfällen! Speziell für Unternehmen und Abteilungen, deren Mitarbeiter unter großem Leistungs- und Termindruck stehen, wurde das „3-Schritte-Programm zu höherer Stressbelastbarkeit“ entwickelt – damit es nicht zu Umsatz- und Qualitätsverlusten durch stressbedingte Ausfälle kommt. Die Teilnehmer lernen ihre Stressoren genau zu identifizieren, gezielt ihren Stress abzubauen und souverän auf neue Belastungen zu reagieren – und bleiben so leistungsfähig.

- ▶ Das Programm ist mehrstufig und begleitet die Mitarbeiter über längere Zeit hinweg - denn Belastungsfähigkeit muss kontinuierlich erhöht und trainiert werden.
- ▶ Die Seminareinheiten sind kurz und effektiv, jede Einheit dauert höchstens 4 Stunden.
- ▶ Die persönlichen Stressoren eines jeden Teilnehmers werden individuell bearbeitet.

Das Ergebnis: effektiveres und strukturierteres Arbeiten der Teilnehmer, höhere Belastbarkeit.

**Sommerspecial:** Buchen Sie ein Kennenlern-Seminar zum halben Preis bis zum 01. August!  
Seminarsprache: Deutsch oder Englisch.

**IWEWA-Institut für Werden & Wandel**  
**Anabel Schröder e.K.**  
Seminare – Coaching – Methodenforschung  
Lakweg 15 | 24568 Kaltenkirchen  
Tel.: 04191/803200 | [a.schroeder@iwewa.de](mailto:a.schroeder@iwewa.de)  
[www.iwewa.de](http://www.iwewa.de)

