

# LERNCOACHING UND SELBSTMANAGEMENT

---

Wer kennt das nicht: arbeitsüberfüllte Tage, Stress, Leistungsdruck und das Gefühl alles kaum noch zu bewältigen ... und die ersten körperlichen oder seelischen Anzeichen von beginnender Erschöpfung sind vielleicht auch schon zu spüren...? Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bewusst daran etwas ändern möchten und an jene, die es erst gar nicht soweit kommen lassen wollen. Ziel ist es, sich eine bessere Selbstorganisation mit klaren Strukturen auch in „überfüllten“ Zeiten zu ermöglichen und die eigene Stresskompetenz zu entwickeln.

## Inhalt

- Stresstrias
- persönliche Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärker
- Zeitstrukturen schaffen, Zeitmanagement
- Mind Maps - Einführung
- mentales und regeneratives Stressmanagement
- EMDR
- Stresskompetenz
- Strukturierung der Prüfungsvorbereitung
- und Übungen, Übungen, Übungen...

Leitung: Bärbel Altmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: auf Anfrage

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: über die Deutsche Heilpraktikerschule Leipzig