



Michaela Graf

BURNOUTCOACHIN
UND
STRESSMANAGERIN

Zusätzliche Qualifikation
Kommunikation und Beratung
traumatische Erfahrung
verstehen
Psychohygiene anwenden
Einführung in
Stabilisierungstechniken
Ausbildung in Mental Health
First Aid

KONTAKT

TELEFON:
0176-20472433

WEBSITE:
[www.michaelagraf-
burnoutcoaching.com](http://www.michaelagraf-burnoutcoaching.com)

E-MAIL:
[info@michaelagraf-
burnoutcoaching.com](mailto:info@michaelagraf-burnoutcoaching.com)

Gesundheitskurs Stressmanagement

Was ist Stress? Gibt es guten und schlechten Stress?

Entdecken Sie Wege, Ihre Resilienz zu stärken und Ihre Energie und Ressourcen besser zu managen, um Ihre Leistungsfähigkeit erhalten zu können. Das Aufspüren von Stressoren wird Ihnen dabei helfen.

Erhalten Sie praktische Tipps für den Umgang mit Stress und lernen Sie wirksame Techniken zur schnellen Entspannung kennen.

Erfahren Sie, was Glaubenssätze sind und was diese auslösen können.

Samstag, 15.06.2024
10.00 Uhr - 15.00 Uhr
Im Anschluss: Offene Runde

Hamburger Str. 89A, 24558 Henstedt-Ulzburg

**Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf
10 Personen begrenzt.**

Ihre Investition:
65,00 Euro pro Teilnehmer

Der Betrag ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten.

Anmeldungen auch über WhatsApp möglich

Wasser, Kaffee, Tee und ein kleiner Snack inklusive