



# 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