



weit
blick

CARABINER

Belastungs-Management 1.0 – Damit Stress keine Chance hat.

Das Seminar für weniger Stress und mehr Energie



Krisen sind die besten Lehrmeister und neueste Studienergebnisse sind bereits am Tisch. Darum haben wir reagiert. Klassisches Stressmanagement war gestern - „CARABINER Belastungs-Management 1.0“ ist heute. Ein Seminar, das viel Platz zum Üben und Erlernen neuer Techniken bietet. Weil wir alle aus der Krise gelernt haben.

In diesem Seminar lernen Sie,

- **Stress** als Antrieb zu nutzen
- **Techniken** anzuwenden, die das Energielevel heben und das Stressempfinden senken
- **Alarmzeichen** zu erkennen, um rechtzeitig IHRE Carabiner zum Einsatz zu bringen

Mit vielen praktischen Übungen, die Sie sofort in den Alltag integrieren können!



Mag^a. Anika Harb
Psychologin, Führungskräfte-Coach

☎: +43 (0) 650-20-400-85
✉: anika.harb@institut-weitblick.at

www.institut-weitblick.at
Seminare in Ö, D, CH