

Raus aus dem Hamsterrad Stress

Haben auch Sie das Gefühl, dass Sie im Hamsterrad Stress laufen und keine Möglichkeit finden auszusteigen? Dass Ihnen alles zu viel wird?

In diesem Vortrag geht es um eine duale Sicht auf das Thema Stress und Burnout. Als EinzelunternehmerInnen und Führungskraft sind Sie gefordert, sich in Selbstverantwortung um Ihre Stabilität und Gesundheit zu kümmern.

Erfahren Sie, wie Sie aus dem Hamsterrad Stress aussteigen und die täglichen Anforderungen mit Gelassenheit bewältigen können.

Stand: 30.03.2017