



Stressabbau- Schnelle Hilfe für zwischen durch

Effektive Techniken für den Alltag

Manchmal reichen wenige Minuten, um wieder durchatmen zu können.

Der Alltag ist oft getaktet wie ein Uhrwerk: Ein Termin jagt den nächsten, das E-Mail-Postfach quillt über, das Handy klingelt ununterbrochen – und irgendwo dazwischen versuchen wir, leistungsfähig, konzentriert und freundlich zu bleiben. Doch wenn der Stresspegel steigt und wir dauerhaft im „Funktionsmodus“ bleiben, leidet nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Lebensfreude und Leistungsfähigkeit.

Die gute Nachricht: Schon kleine, gezielte Techniken können helfen, akuten Stress wirksam abzubauen – ohne großen Zeitaufwand oder besondere Voraussetzungen.

Der Workshop „Stressabbau – Schnelle Hilfe für zwischen durch“ richtet sich an Menschen, die mitten im Alltag stehen und einfache, aber effektive Wege suchen, um in kürzester Zeit wieder zur Ruhe zu kommen, sich zu sammeln und neue Energie zu tanken.

Ob im Büro, im Homeoffice, zwischen Meetings, auf dem Weg zur Arbeit oder in belastenden Situationen: Du lernst Methoden kennen, die du spontan, diskret und überall anwenden kannst – für mehr Gelassenheit, innere Balance und Klarheit im Alltag.

Denn Stress lässt sich nicht immer vermeiden – aber wir können lernen, besser mit ihm umzugehen.



Dozent

Melvin Wirtz

Bachelor Psychologie

Agiler Coach



Kurstermin

16.10.2026



Kurszeiten

09.00-16.15 Uhr



Kursort

Bildungszentrum für
Gesundheitsberufe
Herzog Friedrich Sr. 6
83278 Traunstein



Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Teilnehmende

16



Fortbildungspunkte



Kursgebühr

159,00 €



Kontakt und Anmeldung

Fort- Weiterbildung

0861-705-2382

fortbildung@kliniken-sob.de

NEU!