

# Gelassen oder Gestresst? – Deine Entscheidung!

**Datum:** Donnerstag 17. November 2022, 19:00 – 22:00 Uhr

**Ort:** Lembach, Alfons Dorfner Halle (4132 Lembach im Mühlkreis, Schulstraße 3)

**Referent:** Johannes Kronegger

## SEMINARBESCHREIBUNG:

Aktuelle Umfragen und Studien weisen deutlich auf den Anstieg von Stresszuständen und deren Auswirkungen in der Bevölkerung hin. Laut Weltgesundheitsorganisation ist Stress sogar die „Seuche des 21. Jahrhunderts“. Aber: Ausschlaggebend ist, wie wir damit umgehen. Gelassenheit ist (d)eine Entscheidung.

## TRAININGSINHALT:

- 🎵 Widerstandskraft (Resilienz) – Begriff und Inhalt
- 🎵 Stressentstehung, Stressreaktionen und Stressbewältigung auf physiologischer, mentaler und psychischer Ebene
- 🎵 9 Schritte der Gelassenheit
- 🎵 Resilienz als Ziel: Stressfaktoren erkennen, Stresslevel richtig bewerten
- 🎵 unterschiedliche Persönlichkeitstypen im Umgang mit Stress

REFERENT:

## JOHANNES KRONEGGER

- 🎵 Inhaber der Coachingpraxis für Auftritts- und Prüfungsangst BRAVURA
- 🎵 Multiinstrumentalist
- 🎵 Workshop- und Seminarleiter
- 🎵 Radio- und TV- Moderator

Beitrag  
€ 20,-

