



im-focus
Zentrum für Körperarbeit
und Ressourcenmanagement

Stressfaktoren Erkennen

Achtsam leistungsfähig

durch Stressmanagement und Körperarbeit

Die Anforderungen im Berufs- wie auch im Privatleben steigen kontinuierlich. Immer mehr Menschen leiden an stressbedingten Erkrankungen, sind erschöpft, entwickeln Ängste oder fallen möglicherweise in eine Depression. In Seminaren werden die Teilnehmenden angeregt, sich mit den eigenen Ressourcen auseinanderzusetzen.

im-focus gmbh führt für Firmen, Organisationen und Privatpersonen Seminare zu folgenden Themen durch:

ERKENNEN (Sensibilisierung und Früherkennung von Stressfaktoren)

VERÄNDERN (Prävention, Schutzfaktoren fördern, Risikofaktoren mindern)

INTEGRIEREN (Persönlichkeitskompetenzen aufbauen)

Weitere Informationen entnehmen Sie unserer Webseite. Für Anfragen und detaillierte Auskunft nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

im-focus
Zentrum für Körperarbeit
und Ressourcenmanagement

im-focus gmbh Buchenhof • 6210 Sursee • 041 922 03 58
info@im-focus.ch • www.im-focus.ch