



STRESS PERFORMANCE MASTERY

**Du verdienst es, weniger Stress zu haben -
für mehr Energie, Konzentration und Lebensfreude!**

Stress gehört zum modernen Arbeitsalltag, aber dauerhafte Belastung kostet Kraft, Gesundheit und Motivation. In unserem Seminar lernst du, bewusst und wirkungsvoll mit Stressoren umzugehen und deine persönliche Struktur zu finden, um Klarheit, Gelassenheit und Leistungsfähigkeit zu stärken.

In einer kleinen Gruppe von maximal sechs Personen entwickeln wir gemeinsam Strategien, wie du konzentrierter und effizienter arbeitest, deine Projekte rechtzeitig abschließt und nach Feierabend noch genug Energie für dich, dein soziales Leben und deine Leidenschaften hast.

Das Seminar ist ideal, wenn du...

- dich ständig erschöpft fühlst
- deine Konzentration nachlässt
- keine Freude mehr an der Arbeit spürst
- häufiger Fehler machst
- oder dir vieles gleichgültig wird

Anmerkung:

Wenn mehrere oder alle Punkte auf dich zutreffen, kann auch eine psychologische Unterstützung sinnvoll sein. Sprich uns gerne vertraulich darauf an.

Termine 2026

19. Januar
14. April
02. Juli
02. November

jeweils in 78244 Gottmadingen

Dieses Seminar stärkt deine Stresskompetenz, Resilienz und Belastungsfähigkeit. Du lernst, dich und deine Arbeit so zu strukturieren, dass du leistungsfähig bleibst, ohne dabei auszubrennen.

Mastery-Paket

Teilnahme Seminar-Tag inkl. Mittagessen, Getränke und Snacks sowie Seminarunterlagen

497 € zzgl. MwSt.

Mastery-DUO-Paket

für 2 Personen

Teilnahme Seminar-Tag inkl. Mittagessen, Getränke und Snacks sowie Seminarunterlagen

897 € zzgl. MwSt.

-97 €

Anmeldung und weitere Informationen per Mail:

info@zeitmagnet.de

