



Unser Angebot:

Kostenloses Erstgespräch	In unserem kostenlosen Erstgespräch erhalten Sie Antworten auf all Ihre Fragen und können sich umfassend über unsere Modelle und den zeitlichen Rahmen informieren lassen.
Vorträge	Unsere Vorträge bieten Ihnen eine fundierte Einführung in die Grundlagen von Stress und Resilienz und sind darauf ausgerichtet, bis zu 30 Teilnehmende zu erreichen. Inhaltlich behandeln wir die Definition von Stress, potentielle Auswirkungen, physiologische Prozesse sowie bedeutende Schlüsselfaktoren der Resilienzforschung. Dieses Format kann flexibel sowohl online als auch direkt bei Ihnen im Team oder Unternehmen durchgeführt werden.
Workshops	In unseren Workshops steht die individuelle Reflexion im Fokus, gestützt durch bewährte Methoden zur Stressbewältigung und Resilienzförderung. Darüber hinaus vermitteln wir Ihnen verschiedene Strategien, die Sie aktiv in Ihren Alltag integrieren können. Dieses Format ist für Gruppen von bis zu 20 Teilnehmenden konzipiert und kann flexibel sowohl online als auch direkt bei Ihnen im Team oder Unternehmen durchgeführt werden.
Beratungen	Unsere Beratungen werden individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Im Rahmen eines Einzelsettings haben wir die Möglichkeit, Ihr spezifisches Anliegen eingehend zu besprechen und darauf aufbauend konkrete Ziele zu formulieren, um Ihr Wohlbefinden zu fördern. In der Regel erstreckt sich dieses Format über mehrere Sitzungen, wobei jede Sitzung etwa 50 Minuten dauert.
Individuell	Gerne erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam das optimale Format, das genau Ihren Bedürfnissen entspricht. Ob eine Kombination aus Vortrag und Workshop, einem Kursmodell oder einem individuell gestaltetem Coaching-Programm – Sie entscheiden.

Uns ist es wichtig, dass Sie von unserem Angebot bestmöglich profitieren. Deshalb bieten wir verschiedene Modelle für verschiedene Zielgruppen an, um Ihre individuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Lassen Sie sich in unserem kostenlosen Erstgespräch beraten und kontaktieren Sie uns über unser [Kontaktformular](#).