



## Innova Privat-Akademie Altenburg GmbH So erreichen Sie uns!

Innova Privat-Akademie Altenburg GmbH  
Zschernitzscher Straße 13, 04600 Altenburg



Ihre **Tanja Schuck-Weber**  
Akademieleiterin

Mail: [t.schuck-weber@innova-pa.de](mailto:t.schuck-weber@innova-pa.de)

Web: [www.akademie-altenburg.de](http://www.akademie-altenburg.de)

Telefon: 03447-85180



Innova Privat-Akademie Altenburg GmbH  
*Weil Kompetenz Spass macht!*

## Stressmanagement Trotz Stress gelassen!



Der ideale Workshop für  
Führungskräfte und Mitarbeiter mit dem Ziel gesund  
und geistig fit zu bleiben



## Workshopinhalte & Schwerpunkte

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich ihrer stressauslösenden Situationen bzw. Verhaltensweisen bewusstwerden möchten, um ihren Alltag zukünftig entspannter zu erleben. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen die Selbstreflexion sowie die Anwendung individueller Strategien im Umgang mit Drucksituationen. Neben theoretischen Grundlagen in Bezug auf die psychologische und physiologische Wirkung von Stress werden den teilnehmenden Personen zahlreiche praktische Werkzeuge mit an die Hand gegeben.

### Schwerpunkte:

- Die psychische & körperliche Bedeutung von Stress
- Identifikation individueller Stressquellen
- Analyse des individuellen Stressprofils
- Strategien im Umgang mit Drucksituationen
- Entspannungstechniken im Arbeitsalltag

Ihre Vorteile auf einen Blick:

Der Workshop kann als Weiterqualifizierungsmaßnahme (Teilnahme-Zertifikat), zur gezielten Förderung der Mitarbeitergesundheit sowie zur Steigerung der Arbeitszufriedenheit genutzt werden.

Umfang: ca. 8 Stunden

Gruppengröße: max. 12 Personen

Die Inhalte können auch als Vorträge gebucht werden.

## Innova Privat-Akademie Altenburg GmbH Das sind wir!

Die Innova Privat-Akademie Altenburg GmbH ist Ihr Ansprechpartner für maßgeschneiderte Weiterbildungs- und Coachingkonzepte. Wir bieten Ihnen von der Idee bis zur Umsetzung die ideale Lösung für Ihre Qualifizierungsmaßnahme bei Ihnen im Unternehmen oder bei uns vor Ort.



Unsere Besonderheit:

Vize-Weltmeisterin im Kanurennsport Tanja Schuck-Weber ergänzt unser erfahrenes Dozenten-Team mit Ihrem praktischem Wissen aus ihrer 18jährigen Karriere im Leistungssport und leitet die Innova Privat-Akademie.

Preis (Gruppe/ Inhouse): 990,00€ zzgl. 19% MwSt.

Preis (offene Gruppe/ Einzelperson): auf Anfrage

Preis (Vortrag 1,5-2h): auf Anfrage