



Petra Jansing

Alltagstaugliches Stressmanagement am Arbeitsplatz

"Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause. Elisabeth Barrett Browning"

**Seminar E
17.03.2014, 10:00 – 13:00 Uhr**

Stress ist überlebenswichtig und befähigt uns zu Höchstleistungen. Einerseits.

Andererseits stuft die Weltgesundheitsorganisation Stress als eine der größten Gefahren für das menschliche Wohlergehen ein. Jeder dritte Deutsche gibt an, unter dauerndem Stress zu stehen. Ständige Erreichbarkeit, Termin- und Zeitdruck sind häufig genannte Gründe für Dauerstress.

Was aber ist Stress genau und wie wirkt sich Stress auf Ihren Körper und Ihre Psyche aus?

Mit welchen alltagstauglichen Methoden und einfachen Übungen können Sie für mehr Balance am Arbeitsplatz sorgen?

Diese Fragen möchte ich im Austausch mit Ihnen beleuchten. Vor dem Erfahrungshintergrund hunderter HRV-Messungen und Stressmanagement-Beratungen in Unternehmen sollen umsetzbare Lösungen und Tipps diskutiert werden.

Mit der HRV-Messung – die Abkürzung steht für Herzratenvariabilität – wird die Regenerationsfähigkeit bzw. Stressbeanspruchung des Organismus ermittelt. Diese wird nach dem Workshop und am Kongresstag allen Teilnehmern angeboten

Petra Jansing, Jahrgang 1963, ist freie Journalistin und PR-Beraterin im Bereich Gesundheit, als Referentin und Stressmanagement-Trainerin für Biocomfort Diagnostics tätig sowie Mitautorin von „Buchinger Heilfasten“. Sie ist verheiratet, hat zwei erwachsene Töchter und lebt in Rhede im Westmünsterland

Petra Jansing, Biocomfort Diagnostics GmbH & Co. KG, Wertstraße 16, 73240 Wendlingen
Tel.: 07024 4091016, E-Mail: petra.jansing@biocomfort.de, www.biocomfort.de