

Auch gestresst?

Einladung zu unserem onlinebasierten Stressbewältigungstraining



Wir befinden uns in recht turbulenten Zeiten. Zahlreiche empirische Befunde sprechen dafür, dass das Stressempfinden in der Bevölkerung in den letzten Jahren stark angestiegen ist. Die Anzahl an Dingen, die ein Gefühl der Überlastung auslösen sind zahlreich.. und es werden immer mehr. Neben Studium, Nebenjob, Familie, Partnerschaft und Freunde spielen die finanzielle Sicherheit, politische Entscheidungen und wirtschaftliche Entwicklungen eine große Rolle für den subjektiv wahrgenommenen Stress.

Um sich bei all diesen Stressoren trotzdem **nicht ohnmächtig** zu fühlen, bedarf es einem erprobten Umgang mit derartigen Belastungen.



**...und genau
dabei wollen wir
Dir helfen!**

