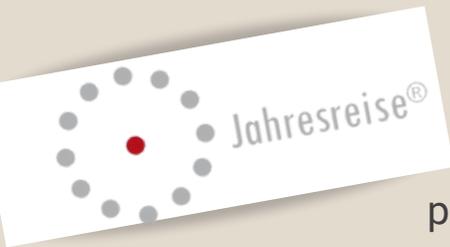


Jahresreise® zur gesunde Stressbewältigung



Ein langfristig wirksames Weiterbildungsprogramm für engagierte LeistungsträgerInnen

Dieses mehrfach ausgezeichnete und nachweislich langfristig wirksame Anti-Stress-Training begleitet die TeilnehmerInnen über zwölf Monate.

Ziel ist eine langfristige Leistungsfähigkeit, nachhaltige Resilienz und erfolgreiche Burnoutprävention.



Die TeilnehmerInnen erlernen:

Dein Abschnittstext

-  **Stress vermeiden**, sinnvolle Prioritäten setzen und Frühwarnsignale des Körpers rechtzeitig erkennen
-  **Stress gesund bewältigen** und in Krisensituationen einen kühlen Kopf bewahren
-  **nach Stress regenerieren** und entspannen, um auch langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.



Institut Kuhn-Krainick
Nachhaltige Weiterbildung

Institut Kuhn-Krainick
Nachhaltige Weiterbildung

Schälzigweg 31
68723 Schwetzingen
Tel. +49 6202 40 96 702
Mail: sandra@kuhn-krainick.de
Web: www.institut-kuhn-krainick.de



Aufbau und Struktur



zwölf Monate
nachhaltige
Begleitung



interaktive und
intensive
Lernerfahrungen



langfristige Wirkung
und sichtbare Erfolge
on-the-Job



Impulsparcour mit Wow-Effekt

In einem Live-Training erhalten die Teilnehmenden die komplette Übersicht der Jahresreise®. An jeder Monatsstation werden interaktive Übungen durchgeführt, WOW-Effekte erzeugt und nachhaltige Verankerungen gesetzt.



Intensive Jahresbegleitung

Webinare, Selbstcoaching-Kalender, Lerntandems, multimediale Selbstcoaching-Impulse und ein persönliches Logbuch helfen nachhaltig und bleibend, um Veränderungen on-the-job zu etablieren.



Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

Eine wissenschaftlich fundierte Wirksamkeitsanalyse zeigt den individuellen Erfolg jedes Teilnehmenden anonym und ermöglicht eine Gesamtevaluation der Maßnahme.

