

## **Stress im Griff – ein Auszeitwochenende im Park-Hotel Egerner Höfe**

Das Wochenende umfasst 5 gemeinsame Blöcke zu je 60 Minuten.

1. Kurzübersicht zum Thema Stress, Tests zur eigenen Stress- und Burnoutgefährdung und entspannende Fantasiereise (Freitag Abend 20.00 Uhr)
2. Antreiber-Test: was veranlasst mich zu handeln, was erzeugt persönlichen Stress. Besprechung einer Tagesaufgabe, die Anregung zum Nachdenken gibt (Samstag Vormittag 9.00 Uhr)
3. Loslassen können – Übung, Besprechung und Gespräch in Kleingruppen Fantasiereise ( Samstag Abend 20.00Uhr )
4. Mein Ziel für die nächste Zeit – positive, effektive Zielformulierung (Sonntag Vormittag 9.00 Uhr)
5. Abschlussgespräch und Fantasiereise mit „Blick in die Zukunft“ (Sonntag Nachmittag 15.00Uhr)

Jeder Teilnehmer hat zusätzlich Anspruch auf 1 Kurzcoaching (40 Minuten).  
Max. Teilnehmerzahl 10.