

STRESSRESILIENZ

für Herzblut- Pädagogen

*„Damit deine Flamme brennt, ohne dich
auszubrennen.“*



In dieser Fortbildung geht es endlich mal um DICH!

**Diese Fortbildung ist ein Training für dein wichtigstes Arbeitswerkzeug:
Dein Nervensystem.**

*Woran merkst du, dass du im Stress bist? Wo im Körper spürst du den
Stress und was kannst du in diesen Momenten tun, damit es dir wieder
besser geht!?*

**Stress ist kein Schicksal, sondern eine körperliche Reaktion, die du steuern kannst. In dieser
Fortbildung lernst du nicht nur, Anzeichen frühzeitig zu lesen, sondern auch Techniken, mit denen
du gelassen bleibst, wenn es hektisch wird.**

**„Entdecke den Regie-Knopf in deiner Tasche: Wie du in 2 Sekunden vom Stress-
Modus in die professionelle Souveränität schaltest – und dabei deine Energie
für den Feierabend sparst.“**

Dein Nervensystem wird es dir danken.

Herzliche Grüße
Doreen Braun

