

## Weniger Stress und mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Viele fühlen sich bei der Arbeit häufig gestresst. Hält dieses Gefühl langfristig an, ist es für die Betroffenen selbst sowie ihr berufliches und privates Umfeld schädlich. Denn Stress verursacht nicht nur Unzufriedenheit und Konflikte, sondern kann auch körperliche und psychische Folgen haben und führt oft zu längeren Arbeitsausfällen.

Es ist deshalb wichtig, sich mit den eigenen Stress-Themen auseinanderzusetzen und Lösungen zu finden, bevor gesundheitliche Schäden spürbar sind.

Mit mehr Gelassenheit an stressige Situationen heranzugehen und Prioritäten anders zu setzen, ist lernbar. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihren Umgang mit Stress verbessern und Ihre Gelassenheit stärken können.

### **Beginn**

20.01.2027

[Zum Kalender hinzufügen](#)

### **Zeit**

09:00 - 17:00 Uhr

### **Enddatum**

20.01.2027

### **Preis**

790 CHF

### **Adresse**

WBZ Langwiesen  
Hauptstrasse 16  
8246 Langwiesen (bei Schaffhausen)  
[info@wbz-langwiesen.ch](mailto:info@wbz-langwiesen.ch)  
[wbz-langwiesen.ch/weiterbildungen/gelassenheit-im-beruf/](https://wbz-langwiesen.ch/weiterbildungen/gelassenheit-im-beruf/)

### **Leitung**

Andrea Sägesser

## Ziel

- mit verschiedene Analysen und Methoden erkennen, wie der eigene Stresslevel entstanden ist
- Möglichkeiten finden, um etwas zu verändern und erste Massnahmen festlegen
- lernen, wie man zu mehr Gelassenheit zurückfinden kann

## Inhalt

- Ursache und Wirkung von Stress
- Analyse Ihrer Stressoren und den Möglichkeiten, diese zu reduzieren
- Wege, um mehr Gelassenheit in den Berufsalltag einzubauen
- einfache Techniken für Entspannung in stressigen Situationen

## Zielgruppe

Alle, die zukünftig mit mehr Gelassenheit arbeiten und leben möchten.

## Form

Live-Veranstaltungen

## Unterrichtssprache

Deutsch

## Klassengrösse

maximal 6 Personen

Zurück zur Liste



## [WBZ Langwiesen](#)

[+41 79 921 92 10](tel:+41799219210)

[info@wbz-langwiesen.ch](mailto:info@wbz-langwiesen.ch)

[wbz-langwiesen.ch/](http://wbz-langwiesen.ch/)

[Kontakt speichern](#)

## Anfrage

Name \*

Institution

E-Mail \*

Tel \*

Strasse \*

PLZ \*

Ort \*

Nachricht \*

Betrifft:  
Weniger Stress und mehr Gelassenheit im Berufsalltag

senden

---

**Source URL:** <https://erwachsenenbildung.ch/weniger-stress-und-mehr-gelassenheit-im-berufsalltag>