



PERFORMANCE
LEVEL

SEMINAR
Stressfrei produktiv

Wege für mehr Balance und Gesundheit



Stressfrei produktiv - Wege zu mehr Balance und Gesundheit
Mehr Energie - weniger Krankenstände – bessere Leistungen

«Zuviel Stress» – dies ist einer der Hauptgründe für Kündigungen.
Krankenstände aufgrund psychischer Belastung nehmen dramatisch zu.
Burnout ist einer der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit.

Wir zeigen auf, wie Sie Stressquellen frühzeitig erkennen und
gegensteuern. Sie erleben, welche eigenen Denkmuster und
Einstellungen zu Stress führen und wie Sie diese verändern

Wir übersetzen die neuesten wissenschaftlichen
Erkenntnisse in einfache Praxistipps für Ihre Stress-Kompetenz.
Dies führt zu mehr Leistungsfähigkeit im Beruf und mehr
Balance im Leben.

Inhalte

1. Identifikation von Stressquellen und persönlichen Stressmustern
2. Persönliche Messung Ihres körperlichen und psychischen Stress-Levels
3. Eigene Einstellungen und Glaubenssätze zum Thema Stress verändern
4. Beziehungen als persönliche Kraftquellen aktivieren
5. Schlafhygiene und Entspannung in einer pausenlosen Zeit



Bernhard Ahammer

Akademisch geprüfter Kommunikationstrainer
und Autor

- Studium der Betriebswirtschaftslehre mit Spezialisierung auf Personalwirtschaft
- Studium der Kommunikationspsychologie
- Verkaufs-Leiter für Radio Tirol und Sat1
- Ausbildung zum akademisch geprüften Kommunikationsberater in Innsbruck
- NLP-Ausbildung am Austrian Institute für NLP in Wien
- Ausbildung für Themenzentrierte Interaktion (TZI) in Salzburg
- 30 Jahre und mehr als 3000 Seminare Erfahrung



Unser Trainings-Stil

1. Einfache Praxistipps statt komplizierte Theorien.
2. Spannende Übungen statt trockene Vorträge.
3. Persönliches Training statt allgemeine Grundsätze.

Investition

Euro 390.-

Frühbucherbonus bei Anmeldung bis zum 01.04.2025: € 50.-

50% des Betrages bei Terminabsage innerhalb 30 Tage

100% des Betrages bei Terminabsage innerhalb 14 Tage

Warum wir

Die Sicherheit von 3000 Seminare und 30 Jahre Erfahrung.
Mehr Lernspaß und Praxistransfer durch 75 % Übungsanteil.
Größere Lerneffekte durch Praxissimulationen.

Rahmen

Termin: 30. April 2025

Zeit: 09.00 – 17.00

Ort: Lichtenburg, Nals

Kontakt

Comment – Mag. Bernhard Ahammer

+43 (0)664 15 30 183

office@comment.at www.comment.at