



Amuse Bouche

Stressmanagement (Basic) mit Nathalie Hauenstein

Am 02.06.2026 14:00 - 15:30 Uhr (Online Webinar)

Wir leben in einer modernen Welt des stetigen Wandels mit zunehmend schwierigen Rahmenbedingungen. Wie bleiben wir in diesem Umfeld gesund und leistungsfähig?

Nathalie Hauenstein ist Unternehmerin und kennt diese Herausforderung. Deswegen setzt sie sich seit Jahren mit den Themen Stress- und Selbstführungskompetenz auseinander und unterstützt als betriebliche Mentorin und Coach Menschen bei wirtschaftlichen und beruflichen Herausforderungen.

Themen dieser Online-Session:

- Ebenen des Stressgeschehens und Methoden zur Stressbewältigung
- Stärkung der persönlichen Resilienz
- Erkenntnisse aus einer Befragung zur VUKA-Welt
- Balance zwischen Arbeitsbelastung und innerer Ruhe
- Praxisbeispiele aus der Hauensteingruppe

Erhalte bei der Online-Session u.a. Antworten auf folgende Fragen:

- Wie entsteht Stress?
- Was kann ich gegen Stress tun?
- Wie stärke ich meine persönliche Resilienz?
- Wie kann ich mich und mein Team führen, damit wir langfristig leistungsfähig bleiben?

Zur kostenlosen Registrierung und Anmeldung klicke auf den Link oder scanne den QR-Code.

Jetzt Anmelden

