

## Job in Balance

Mit «Job in Balance» erhältst du praxistaugliche Strategien und wertvolle Tipps, wie du stressige Situationen und Herausforderungen im Alltag entspannter meistern kannst. Jede Session beleuchtet das Thema Stressbewältigung aus einem anderen Blickwinkel – denn nicht für alle funktioniert dasselbe. Am besten bist du bei allen vier Modulen dabei, aber du kannst dich auch für einzelne Sessions anmelden.

### Modul 1: Rituale für mehr Ruhe & Struktur

Erfahre, wie dir Rituale helfen können, mehr Ruhe und Struktur in deinen Alltag zu bringen. Du lernst, warum Vorhersagbarkeit so wichtig für unser Wohlbefinden ist, und bekommst Inspiration für kleine, aber wirkungsvolle Rituale, die dir helfen, den Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern.

- Einführung in die Wirkung von Ritualen auf Stressreduktion
- Praktische Übung: Gestaltung eines persönlichen Entspannungsrituals

**Dieses Webinar ist Teil der vierteiligen Serie «Job in Balance. Mehr Leichtigkeit und weniger Stress im Alltag».**

Du kannst die Module einzeln oder im Bundle buchen. Wenn du an allen vier Modulen teilnimmst, erhältst du nicht nur wertvolle Strategien für mehr Leichtigkeit im Alltag, sondern auch ein offizielles Zertifikat, das deine Teilnahme an unserem Stressbewältigungsprogramm nachweist.

Bei einer Buchung der kompletten Serie profitierst du von einem **Bundle-Preis: CHF 590 statt CHF 640.**

### Wichtige Hinweise zu den Sessions

- Unsere Sessions sind interaktiv gestaltet. Deine Kamera sollte eingeschaltet sein, um aktiv teilzunehmen.
- Wir arbeiten mit einem Miro Board, auf dem du direkt mitgestalten kannst.
- Ausserdem gibt es Raum für Austausch in Kleingruppen, damit ihr voneinander lernen und gemeinsam Ideen entwickeln könnt.
- Die Workshops leben vom Austausch. Deswegen führen wir sie durch, wenn mindestens acht Personen teilnehmen.

### Warum Stressbewältigung individuell und ganzheitlich ist

Stress wirkt auf jeden anders: Was für den einen machbar ist, kann für den anderen belastend sein. Diese Unterschiede hängen mit persönlichen Erfahrungen, Werten und biologischen Voraussetzungen zusammen.

Ein ganzheitlicher Ansatz, der Gefühle, Gedanken, lösungsorientierte Strategien und Erholung miteinander verbindet, hilft dir, Stress gezielt zu reduzieren. Unser Programm unterstützt dich dabei, deine eigene Strategie zu entwickeln und direkt im Alltag (präventiv) anzuwenden.