



**Montag, 2. März 2026, 12.15 – 13.15 Uhr**  
**online via Teams**

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 2: Belastende Gedanken umdenken**

Du lernst, wie deine Gedanken deine Wahrnehmung von Stress beeinflussen – und wie du sie gezielt positiv verändern kannst. Mit praktischen Werkzeugen entdeckst du Wege, stressige Gedankenspiralen zu durchbrechen und schwierige Situationen konstruktiv zu betrachten.

- Einführung in die kognitive Umstrukturierung
- Praktische Übung: Arbeit mit einem Gedankenprotokoll

**Dieses Webinar ist Teil der vierteiligen Serie «Job in Balance. Mehr Leichtigkeit und weniger Stress im Alltag».** [Zur Buchung auf Eventfrog](#)

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.

## Über die Trainerin

Anja Peter ist Empowerment-Trainerin, Facilitatorin und Mediatorin.

Mit ihrem Unternehmen Human Empowerment Center AG hat sie sich auf Resilienz und Stressbewältigung in Teams und Organisationen spezialisiert.

[www.human-epc.ch](http://www.human-epc.ch)