



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.

[Zur Buchung auf Eventfrog](#)

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

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

Modul 3: Lösungen für deine Stressoren finden

In diesem Webinar geht es darum, den Stress an der Wurzel zu packen. Du erhältst wertvolle Impulse, um deine Stressoren zu erkennen und gezielte, umsetzbare Strategien zu entwickeln, die dir Schritt für Schritt mehr Entlastung im Alltag ermöglichen.

- Einführung in instrumentelles Stressmanagement
- Praktische Übung: Priorisierung von Stressoren und Planung von konkreten Schritten

Modul 4: Lösungen für deine Stressoren finden

In diesem Modul erfährst du, wie du deine Energie im Alltag gezielt stärken kannst. Du lernst, wie dein Gehirn arbeitet, weshalb natürliche Rhythmen wichtig sind und warum Regeneration ein Schlüsselfaktor für Wohlbefinden und Fokus ist. Zum Abschluss stellst du dir aus einer kleinen Auswahl wirksamer Mini-Pausen dein persönliches Energie-Set für den Alltag zusammen.

- Einblick in Stress, Gehirn und natürliche Rhythmen, die Energie und Fokus steuern
- Erstellen eines persönlichen Tagesrhythmus für mehr Leistung und Erholung

Termine (Durchführung online via Teams)

- Donnerstag, 12. Februar 2026, 11.30 – 12.30 Uhr
- Montag, 2. März 2026, 12.15 – 13.15 Uhr
- Freitag, 27. März 2026, 12.15 – 13.15 Uhr
- Montag, 20. April 2026, 8.30 – 9.30 Uhr

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**.

[Zur Buchung auf Eventfrog](#)

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