



Bergs Konsens

Training • Consulting • Coaching

3 TAGE INTENSIV-WORKSHOP

Stress- und Resilienztraining

**Souveräner Umgang mit Stress -
mehr Ruhe, Klarheit und innere Stabilität**

Wenn Anforderungen wachsen und Erholung nicht mehr ausreicht, braucht es **neue Wege** im Umgang mit Stress.

Entdecken Sie in diesem Workshop Methoden, die zu Ihnen passen – individuell, praxisnah und nachhaltig.



**Stress verstehen
und Muster
erkennen**



**verschiedene
Methoden
erleben**



**Individuelle
Strategien
entwickeln**



**Gelassenheit
Ruhe
innere Stabilität**



TERMINE

03. - 05. Juli 2026

24. - 26. Juli 2026

14. - 16. Aug 2026

04. - 06. Sep 2026

Weitere Termine

auf Anfrage

Jetzt informieren und Platz sichern!

VERSTEHEN • TRAINIEREN • VERÄNDERN



Für wen

Wenn Sie

- sich dauerhaft belastet oder überfordert fühlen
- unter hoher Anspannung stehen
- neue Wege im Umgang mit Stress suchen
- wieder mehr Ruhe und Klarheit entwickeln möchten
- den Wunsch nach Veränderung haben

Auch für Menschen in verantwortungsvollen Rollen und Veränderungsprozessen!



Der besondere Rahmen



Der ruhig gelegene Seminarraum inmitten eines großen Gartens schafft Abstand zum Alltag und unterstützt dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven zu entwickeln.



Das erwartet Sie

- **Wissen:** Stress verstehen und einordnen
- **Erkennen:** eigene Stressmuster und Stressoren
- **Bewältigungsmethoden:** Entspannung, Mental- & Problemlösetraining, Erholen & Genießen, Bewegung, Achtsamkeit u. v. m.
- **Umsetzen:** individueller Transferplan zur Umsetzung im Alltag
- **Akutfall:** persönlicher "Notfallkoffer"



Ihr Plus

- Unterschiedliche Menschen benötigen unterschiedliche Wege im Umgang mit Stress. Deshalb erleben Sie verschiedene Methoden und entwickeln eigene Strategien, die wirklich zu Ihnen und Ihrem Alltag passen.
- Intensive Betreuung durch 2 erfahrene Trainer
- Kleine Gruppe (mind. 5, max. 8 Tln.)

Wissenschaftlich anerkannte Methoden, praxisnah, persönlich

Leistungen

Fr 17 - 21 Uhr Sa 9 - 18 Uhr So 9 - 16 Uhr

- 3-Tage Intensiv-Workshop
- Umfangreiche Informations- und Arbeitsunterlagen
- Tagebuch
- Persönlicher Transferplan
- leichter Mittagsimbiss am Sa und So
- Kaffee, Tee, Wasser
- Obst/Gebäck in den Pausen
- Übungsmaterialien werden gestellt



Einführungspreis

380,- €
p P.

Ihre Trainer



Heike Bergs
zertifizierte Resilienz- und Stressmanagerin (SRH)
Unternehmensberaterin



Günther Bergs
Lauftherapeut (DLZ)
Dozent bei Prof. Bartmann, Würzburg

Anmeldung und Kontakt



Bergs Konsens
Mühlweg 3
66887 Glanbrücken



06387 1363



info@bergskonsens.de

*Jetzt anmelden -
wir freuen uns
auf Sie!*

