

PSYCONOMY®

Karriere und Beziehung im Dialog



PSYCONOMY-Guide 7
Karriere und Beziehung im Dialog
TEST YOUR STRESS LEVEL

PSYCONOMY

Wie Sie in nur **4 Wochen** wichtige Grundlagen zum Thema Stress und Stressvermeidung in Karriere und Privatleben - insbesondere in dynamischen Zeiten - erlangen. Wir nehmen Sie gern an die Hand und zeigen Ihnen, was Ihre individuellen Stressfaktoren sind und wie Sie mit ihnen umgehen können, um stressfrei zu sein. Das Programm umfasst zusätzlich eine neuro-kardiologische Analyse ihres Autonomen Nervensystems, auf deren Grundlage wir Sie zu Ihren spezifischen Stressoren beraten können.

IN 3 SCHRITTEN STRESSFREI!

1. Neuro-kardiologische Messung Ihres Stress-Levels
Ermittlung Ihrer Herzratenvariabilität und weiterer relevanter physischer Kennwerte
2. Analyse der Implikationen und Risiken im Gespräch
Gemeinsames Definieren des Ist-Zustands Ihres Stress Levels unter Einbeziehung der gewonnenen Erkenntnisse
3. Entwicklung eines individuellen Stress-Fahrplans
Richtiges Verhalten für Ihre spezifischen Stressoren, angemessene Vermeidung Ihrer speziellen Risiken

Vereinbaren Sie jetzt Ihren 1 x 120 min Intensiv-Termin zu den Themen: Erfassung Ihrer individuellen Stressfaktoren, Bewältigungsstrategien für Stress und Physisches Feedback auf Stress, inklusive Messung Ihrer **Herzratenvariabilität**

Mehr Informationen finden Sie unter www.psyconomy.de

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und königliche Ergebnisse.
Ihre Christine Backhaus & Team Psyconomy



Christine Backhaus