

Veranstaltung der Wirtschaftsberatung Tempelhof-Schöneberg  
in Kooperation mit dem Unternehmerinnen-Netzwerk

**Monatstreffen am Donnerstag, 05. Mai 2011 um 19.30 h**

im Rathaus Schöneberg, Raum 2013 Casino

**Bitte melden Sie sich bis zum 30. April 2011 an!**

**„Stress – Herausforderung oder Belastung!?“**

Aktiver Vortrag von und mit Gesundheitscoach und Präventologin Alice Westphal

Als Unternehmerin sind Sie besonders gefordert:

- einerseits möchten Sie Ihr Unternehmen vorwärts bringen, stehen häufig stark unter Druck, tragen eine hohe Verantwortung und haben ein entsprechend hohes Arbeitsvolumen zu bewältigen;
- andererseits wollen Sie gesundheitlich nicht auf der Strecke bleiben und versuchen, eine tragfähige Work-Life-Balance zu finden.

Der Spagat, ein Gleichgewicht zwischen Ihrem Berufs- und Privatleben zu erreichen, erscheint häufig nicht realisierbar.

Zu einem Leben in Balance gehören auch Mut, eine intensive Selbstreflexion und die Fähigkeit, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen.

In meinem Vortrag erfahren Sie mehr über: Stress und seine Auswirkungen;  
das Burn-out-Syndrom - seine Ursachen und Reaktionsketten;  
Auslöser und Hintergründe für die Zeiterkrankung "Stress";  
Reflexion individueller Stressproblematiken;  
Stressbewältigungstechniken und Stressprävention im Berufsleben.

---