



Stress & Burnout Nein Danke!



Mental stark in unruhigen Zeiten

Schulstraße 14 · 55469 Simmern
Telefon: 0 67 61 · 14 898

Marktplatz 4 · 56154 Boppard
Telefon: 0 67 42 · 80 44 18

www.pro-dacta.de

Entspannt und gelöst die anstehenden Aufgaben meistern?

Das ist erreichbare Wirklichkeit!

Menschen, die in der Lage sind, die Verantwortung für sich zu übernehmen und selbstmotiviert und entspannt mit den anstehenden Herausforderungen umzugehen, sind erfolgreiche Mitarbeiter.

In Seminaren, Workshops und persönlichen Coachings erfahren und lernen Sie:

- Stress zu erkennen, damit umzugehen und ihn für sich zu nutzen
- persönliche Stressoren zu erkennen
- einen sofort umsetzbaren Maßnahmenplan zur Stressbewältigung zu erarbeiten
- negativen Stress in positiven Stress umzuwandeln
- Feedback zu geben, zu nehmen und umzusetzen
- Energiereserven und Widerstandskraft aufzubauen

Unsere Erfahrung für Ihren Erfolg

