



# No Stress – no learning: mich selbst und andere gesund führen

03. - 05.12.2021 auf der Insel Frauenchiemsee



## Gesundheit ist ein Megatrend... und Stress ein Dauerthema. Doch was hat das mit guter Führung zu tun?

Wir sind erschöpft und gestresst. Wir fühlen unser Potenzial in uns schlummern, können es aber nicht voll ausschöpfen. Warum? Weil wir stärker gefordert sind als früher; weil wir mit der Flut an Angeboten und Informationen nicht mithalten können; weil wir unentwegt mit emotionalen und sinnlichen Reizen konfrontiert sind; weil nicht zuletzt unser digitales Zeitalter alles beschleunigt und weil wir jeden Tag aufs Neue herausgefordert werden.

Wenn wir wissen, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen können, lernen wir uns selbst führen. Und führen andere gesund.

### Ihr Nutzen:

- Stressfaktoren erkennen und vermeiden
- Erarbeitung individueller Stresskompetenz-Strategien
- Verstehen der Stressauswirkungen im Gehirn
- Sie lernen die Hauptfaktoren für gesundheitsförderliche Führung kennen

### Anmeldung und weitere Informationen:

[www.gesundheit-frauenchiemsee.de/veranstaltung/no-stress-no-learning/](http://www.gesundheit-frauenchiemsee.de/veranstaltung/no-stress-no-learning/)

**Eine Kooperation von**

**DIE  
RAUMGEBER**



**Akademie und  
Gesundheitszentrum  
Frauenchiemsee**



## **Leitung**

**Dipl.-Psych. Katja Setzer** ist seit Juli 2018 in eigener Praxis (Praxisgemeinschaft) niedergelassen mit dem Schwerpunkt „Beruflicher Stress und Burnout“ sowie „klinische Organisationspsychologie.“

**Elisabeth Schmid** ist Dipl. Oec. für Wirtschaft- und Sozialwissenschaften, Executive Coach, Consultant, Trainer & Speaker und Geschäftsführerin bei DIE RAUMGEBER GmbH & Co. KG.

## **Termin**

03. – 05.12.2021

Freitag, 3. Dezember 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag 4. Dezember 9:00 – 18:00 Uhr

Sonntag 5. Dezember 9:00 – 15:00 Uhr

## **Ort**

Akademie und Gesundheitszentrum Frauenchiemsee

Unsere modern ausgestatteten Seminarräume befinden sich im neu renovierten Südflügel des Klosters Frauenwörth mit wunderschönem Blick auf den Chiemsee. Das vor rund 1200 Jahren gegründete Benediktinerinnenkloster strahlt eine wohltuende Ruhe aus. Die Schönheit des Klosters und die atemberaubende Landschaft machen die Insel zu einem besonderen Kraftort, um neue Energie, psychische Stabilität und Entspannung zu erlangen.

## **Zielgruppe**

Führungskräfte, Unternehmer:innen, Manager:innen

## **Kosten**

**Aktionspreis: 1.299,00 EUR**

Im Gesamtpreis enthalten sind:

Seminargebühr, Handouts, ein vielfältiges Sortiment von Heißgetränken, Mineralwasser, Gebäck und Obst

Zzgl. Übernachtung in der Abtei Frauenwörth sowie Vollpension:

Zimmer: 50-60 €/Tag | Vollpension: 50 €/Tag

## **Kontakt**

E-Mail: [info@gesundheit-frauenchiemsee.de](mailto:info@gesundheit-frauenchiemsee.de)

[www.gesundheit-frauenchiemsee.de](http://www.gesundheit-frauenchiemsee.de)

[www.die-raumgeber.de](http://www.die-raumgeber.de)

## **Anmeldung und weitere Informationen:**

[www.gesundheit-frauenchiemsee.de/veranstaltung/  
no-stress-no-learning/](http://www.gesundheit-frauenchiemsee.de/veranstaltung/no-stress-no-learning/)