

2026

WEITERBILDUNG

Persönlichkeits-
Entwicklung

STRESSMANAGEMENT –

weniger Stress und mehr Energie durch eine
gute Lebensführung



Dozentin | Petra Wolfisberg

Inhouse – Weiterbildung

Daten gemäss Anfrage

2 Tage (14 U.E.)

09.00 - 17.30 Uhr

(U.E. à 60 Min.)

**INTEGRA AGP
LUZERN GmbH**

KONTAKT:

E-Mail oder WhatsApp

info@integra-agp-luzern.ch

041 410 07 20

079 655 03 51

STRESSMANAGEMENT –

Weniger Stress und mehr Energie durch eine gute Lebensführung

Stress ist an sich nicht schlecht, denn er hat unser Überleben seit Urzeiten gesichert. Auch positiver Stress kann uns in einen Zustand erhöhter Leistungsfähigkeit versetzen. Unsere Ressourcen reichen jedoch auf Dauer nicht aus, wenn die Stressbelastung – sei sie beruflicher oder privater Natur – über einen längeren Zeitraum anhält. Daher ist es wichtig, unser Bewusstsein für Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstachtung zu schärfen, denn Stress hat viel mit uns selbst zu tun.

INHALTE / ZIELE / METHODE

In diesem Seminar vermitteln wir konkrete Tipps aus der modernen Stressforschung. Sie erhalten einen Überblick über Ihre persönlichen Stressfaktoren und lernen, Ihre Ressourcen zu stärken. Ausserdem entwickeln Sie erste Handlungsmöglichkeiten, um in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren und gezielt Stress abzubauen.

Information siehe Homepage / Persönlichkeit & Coaching
<http://www.integra-agp-luzern.ch>

ZIELGRUPPE

Diese Weiterbildung richtet sich an Personen aus allen Berufsrichtungen sowie an alle Interessierten, die sich weiterentwickeln möchten.

VORAUSSETZUNG

- keine Vorkenntnisse
- min. 6 bis max.12 Personen

ORT / MODULE

ZENTRALSCHWEIZ oder als INHOUSE-ANGEBOT
Angebot kann autonom, als Fortbildung besucht werden und ist ASCA anerkannt/ EMR konform (14 U.E. à 60 Min.)

DATEN / ZEITEN / KOSTEN

- Daten gemäss Anfrage
- 09.00 Uhr - 17.30 Uhr
- CHF 440.- (inkl. Unterlagen/Seminarbestätigung)

KURSLEITUNG



Petra
Wolfisberg

Organisationsentwicklung und
Coaching BSO, Psychologische
Astrologie ESTH

KONTAKT

INTEGRA-AGP-LUZERN
Geschäftsstelle:
Maihofstrasse 36
6004 Luzern

TELEFON

041 410 07 20 oder
079 655 03 51

E-MAIL/WEB

info@integra-agp-luzern.ch
www.integra-agp-luzern.ch

HINWEIS

Mit Ihrer frühzeitigen
Anmeldung sichern Sie Ihr
Wunschseminar/Workshop.
Über die Durchführung wird
14 Tage vor dem Start ent-
schieden.

INHOUSE- ANGEBOTE

Alle unsere Seminare/Work-
shops führen wir auf Anfrage
auch bei Ihnen vor Ort durch.

Gerne besprechen wir mit
Ihnen das passende Ange-
bot.

Weitere Angebote finden Sie
auf: www.integra-agp-luzern.ch

ANMELDUNG

Lehrgänge / Weiterbildungsseminare

Inhalte der Weiterbildung: Die Inhalte der Weiterbildung werden gemäss Ausschreibung des Lehrganges / Seminars durchgeführt.

Lehrgang / Seminarart / Modul:

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon/P.: _____ Mobil: _____ Tel./G.: _____

E-Mail-Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Berufsziel: _____

Empfehlung durch: _____

Zahlungsart: Einzahlungsschein Barbezahlung am 1. Kurstag
(Zutreffendes bitte ankreuzen!)

Zusatzkosten: Ausbildungsmaterial & Pflichtliteratur gemäss Preisvorgabe
(Bezahlung bei Bezug am 1. Kurstag geleistet)

Anmeldung: ▶ INTEGRA-AGP-LUZERN
(Anmeldung: per Telefon, E-Mail oder WhatsApp möglich)

Zentrum Aus- & Weiterbildung, Geschäftsstelle: Maihofstrasse 36, 6004 Luzern
E-Mail: info@integra-agp-luzern.ch
Telefon: 041 / 410 07 20 oder Mobil: 079 655 03 51

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____

Mit der Anmeldung anerkenne ich die AGBs