

# Vortrag: Stress lass nach - kluger Umgang mit emotionalen Herausforderungen



Prüfungsangst

Stress im Alltag

Unfallbewältigung

Flugangst

(Lern)blockaden

Zuvielitis (Alkohol, Schoggi)

Schlafprobleme

Ängste allgemein

Sportcoaching

## In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Wie Emotionen in unserem Körper wirken und wie wir sie beeinflussen können.
- Wie das Emotions-Coaching wingwave® abläuft - anhand kleiner Live-Beispiele.
- Eine einfache Selbstcoaching-Technik des wingwave®'s, um mit akuten Emotionen besser umgehen zu können.
- Was Stilaugen und Tunnelblick mit dem Griff in die Chips-tüte und Euphorie-Stress zu tun haben.



Wann: **Donnerstag, 02. Februar 2017, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr** oder **Mittwoch, 01. März 2017, 19.00 – 20.00 Uhr**  
im Anschluss besteht Zeit um Ihre Fragen zu beantworten

Wo: **Beatrice Göldi, Coaching - Training - Supervision**  
Remise, Usterstrasse 31b, 8308 Illnau, (3 Min. zu Fuss vom Bahnhof)

Bitte um eine kurze Anmeldung an: [info@beatricegoeldi.ch](mailto:info@beatricegoeldi.ch), Tel: 079 374 40 95 oder persönlich. Der Eintritt ist frei.