

**Centralvereinigung Deutscher Wirtschaftsverbände
für Handelsvermittlung und Vertrieb (CDH),
CDH Sommercamp, 30.06.-02.07.2013, Berlin**

Workshop: „Der Stress bringt mich noch um“

Agenda

- Was ist Stress überhaupt?
- Die möglichen Folgen
- typische Stressfaktoren von A bis Z
- Die Signale des Körpers erkennen
- Den eigenen Weg aus der Stressfalle finden
- Die Macht der Gedanken
- Im Alltag besser mit Stress umgehen
- Praktische Tipps
- kurzfristig wirksame Maßnahmen
- langfristig wirksame Maßnahmen

Teilnehmerstimme:

„An dem Workshop begeistert hat mich die offene Präsentation. Es waren Inhalte, die jeden angehen. Frau Cornelius-Koch ist es gelungen, die Zuhörer ins „Boot“ zu holen und aktiv zu beteiligen.“ Uta Richard-Schulte, Josef Schulte e. K.