

PROPHYLAXE MANAGEMENT

Stress lass nach!

smile & relax



Deine persönliche Entwicklung in Sachen Stressmanagement und psychischer Widerstandsfähigkeit – Resilienz.

Lerne Dich besser zu verstehen, auf Dich zu achten und deine mentale Gesundheit zu stärken. Vom Resilienztraining über wirkungsvolle Strategien aus dem Stressmanagement bis hin zu alltagstauglichen Entspannungsmethoden.

Werde Dein eigener Coach und lerne deine Ressourcen kennen.



PROPHYLAXE MANAGEMENT

info@prophylaxe-management.de | +49 172 - 588 96 68



Als langjährige Weiterbildungsreferentin und Fachautorin unter anderen an der Landes Zahnärztekammer Hessen, sowie als Auditorin und freie Trainerin deutschlandweit unterstützte ich Fachkräfte und Teams nicht nur im zahnärztlichen Bereich. Durch meine weitreichende Tätigkeit habe ich mich in den letzten Jahren besonders der Team- und Persönlichkeitsentwicklung, dem Stressmanagement und der Resilienz gewidmet.

Deine Balance für mehr Gesundheit und Stärke.

Resilienztraining

Stressmanagement
Training

Entspannungstraining

Progressive
Muskelentspannung

Zu buchen als:

Einzeltraining

Workshop

Intensivkurs

online oder präsent

