



# STRESS-INTELLIGENZ

Freitag, 17. Jänner 2025

Samstag, 18. Jänner 2025

CLS-Webinar via Zoom



resonanz  
akademie



Counseling für  
Lebens- & Sinnfragen

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

*Unsere Kompetenz bringt Menschen in Resonanz*

SEMINARLEITERIN



**DI Dipl.Päd. Birgitta Gmeiner**

Diplom-Lebensberaterin  
Hospiz- und Palliativ Care-Koordinatorin  
Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention  
Expertin für Trauerbegleitung  
Supervisorin  
Pädagogin

INHALT

## STRESS-INTELLIGENZ

Stress-Intelligenz ist die Fähigkeit, mit dem anfallenden Stress so umzugehen, dass er mich auf Dauer nicht krank machen kann.

Zu den Säulen der Stressprävention gehören:  
Entspannung, mentales Training, persönliches Zeitmanagement, Gesundheitscoaching.

### **BURNOUT kommt nicht von Stress allein!**

Durch präventive Lebensweise, die krank-machenden, chronischen Stress langsam abbaut, gewinne Sie an Lebensqualität und Lebensfreude.

**Welcher Stress-Typ sind Sie???**

VERANSTALTUNGSORT

WEBINAR via Zoom

TERMIN / WBS 1-25

**Freitag, 17. Jänner 2025 16:30 – 20:30 Uhr**

**Samstag, 18. Jänner 2025 09:00 - 13:00 Uhr**

Die Teilnahme gilt als **8-stündige Fortbildung** im Sinne des §1 Abs.2 der Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Bundesgesetzblatt II Nr. 260 vom 11.8.1998)

**SEMINARKOSTEN € 150,00**

Zwei Wochen vor dem Seminartermin (=Anmeldefrist) erhalten Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt.

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns die Absage der Veranstaltung vor



ANMELDUNG UND INFORMATION

## RESONANZ-AKADEMIE

CLS – Counseling für Lebens- und Sinnfragen  
AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

**4020 Linz, Rainerstraße 15/4/9**

Tel.: +43 677 990 11 943 E-Mail: [office@cls-austria.at](mailto:office@cls-austria.at)

Home: [www.resonanz-akademie.at](http://www.resonanz-akademie.at) [www.cls-austria.at](http://www.cls-austria.at)

ZVR Zahl: 159872645; Bankverbindung Raiba St. Marien:

IBAN: AT273453000000059600 BIC: RZOOAT2L530

Bildrechte: CLS, Pixabay



# STRESS-INTELLIGENZ

Freitag, 17. Jänner 2025  
Samstag, 18. Jänner 2025  
CLS-Webinar via Zoom



resonanz  
akademie



Counseling für  
Lebens- & Sinnfragen

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

*Unsere Kompetenz bringt Menschen in Resonanz*

SEMINARLEITERIN



**DI Dipl. Päd. Birgitta Gmeiner**

Diplom-Lebensberaterin  
Hospiz- und Palliativ Care-Koordinatorin  
Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention  
Expertin für Trauerbegleitung  
Supervisorin  
Pädagogin

INHALT

## STRESS-INTELLIGENZ

Stress-Intelligenz ist die Fähigkeit, mit dem anfallenden Stress so umzugehen, dass er mich auf Dauer nicht krank machen kann.

Zu den Säulen der Stressprävention gehören:  
Entspannung, mentales Training, persönliches Zeitmanagement, Gesundheitscoaching.

### **BURNOUT kommt nicht von Stress allein!**

Durch präventive Lebensweise, die krank-machenden, chronischen Stress langsam abbaut, gewinne Sie an Lebensqualität und Lebensfreude.

**Welcher Stress-Typ sind Sie???**

VERANSTALTUNGSORT

WEBINAR via Zoom

TERMIN / WBS 1-25

**Freitag, 17. Jänner 2025 16:30 – 20:30 Uhr**

**Samstag, 18. Jänner 2025 09:00 - 13:00 Uhr**

Die Teilnahme gilt als **8-stündige Fortbildung** im Sinne des §1 Abs.2 der Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Bundesgesetzblatt II Nr. 260 vom 11.8.1998)

**SEMINARKOSTEN € 150,00**

Zwei Wochen vor dem Seminartermin (=Anmeldefrist) erhalten Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt.

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns die Absage der Veranstaltung vor



ANMELDUNG UND INFORMATION

## RESONANZ-AKADEMIE

CLS – Counseling für Lebens- und Sinnfragen  
AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

**4020 Linz, Rainerstraße 15/4/9**

Tel.: +43 677 990 11 943 E-Mail: [office@cls-austria.at](mailto:office@cls-austria.at)

Home: [www.resonanz-akademie.at](http://www.resonanz-akademie.at) [www.cls-austria.at](http://www.cls-austria.at)

ZVR Zahl: 159872645; Bankverbindung Raiba St. Marien:

IBAN: AT273453000000059600 BIC: RZOOAT2L530

Bildrechte: CLS, Pixabay