



STRESS-INTELLIGENZ

Freitag, 6. Februar 2026

Samstag, 7. Februar 2026

CLS-Webinar via Zoom mit DI Dipl.Päd. Birgitta Gmeiner



resonanz
akademie



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

Unsere Kompetenz bringt Menschen in Resonanz

SEMINARLEITERIN



DI Dipl.Päd. Birgitta Gmeiner

Psychosoziale Beraterin

Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention

Expertin für Trauerbegleitung, Hospiz- und Palliative Care

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!

Durch einen präventiven Lebensstil können Sie krank-machenden, chronischen Stress langsam abbauen, gewinne Sie an Lebensqualität und Lebensfreude.

In diesem Seminar suchen wir Möglichkeiten, den eigenen Lebensstil von krankmachenden Faktoren zu befreien und neue Methoden zu entdecken, stressfreier zu leben. Aus den vorgestellten Informationen, sowie im Austausch mit den übrigen TeilnehmerInnen entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Stress-Intelligenz-Programm.

VERANSTALTUNGSORT

WEBINAR via Zoom

TERMIN / WBS 4-26

Freitag, 6. Februar 2026 16:30 – 20:30 Uhr

Samstag, 7. Februar 2026 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 (minus 10% für CLS-Vereinsmitglieder)

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

Home: www.resonanz-akademie.at www.cls-austria.at

ZVR Zahl: 159872645; Bankverbindung Raiba St. Marien:

IBAN: AT273453000000059600 BIC: RZOOAT2L530

Bildrechte: CLS, Pixabay