

# Glück ist keine Glückssache

## Glücksworkshop:

Stressmuster erkennen – den Stress ins Positive umkehren – glücklich sein

Zürich, Hotel St.Gotthard (am HB) Fr. 26.8.2022 16.00–20.00 Uhr



### Doris Feltre

- Dipl. Stress- und Mentalcoach
- Erwachsenenbildnerin (SVEB1)
- Dipl. Dentalhygienikerin HF

Doris Feltre erarbeitet mit ihren Klientinnen und Klienten in Einzelcoachings oder Gruppen individuelle Strategien für neue **Verhaltensweisen in Stresssituationen**. Dazu gehört, die Ursachen zu identifizieren und **wirkungsvolle Lösungen** zu erarbeiten, die auch im Alltag gut umgesetzt werden können. Damit kann Stress gezielt abgebaut und die Gesundheit aktiv gestärkt werden. Als Dentalhygienikerin mit jahrelanger Berufspraxis kennt sie insbesondere die Stressfaktoren in einer Zahnarztpraxis genau.

### Was lernen Sie an diesem Seminar?


Sie sind in der Lage, Stress zu erkennen, Glücksübungen abzurufen, Glückshormone zu produzieren und durch mentale Stärke mehr Selbstbewusstsein zu erlangen. Sie werden zufriedener und unterstützen damit Ihre Gesundheit.

«**Wer seine persönlichen Stressmuster erkennt, kann sie positiv verändern. Glücklichsein ist lernbar!**» In diesem Workshop erfahren Sie alles über die Wirkung der Glückshormone und wie Sie diese bewusst aktivieren können. Sie erkennen die Gedanken, welche Sie vom Glücklichsein abhalten. Sie lernen anhand von einfachen praktischen Übungen, wie Sie Ihre Gedanken ins Positive umkehren und Ihre Gesundheit damit stärken können.


### Schwerpunkte

- Wirkung der «**Glückshormone**»
- **Glücksfaktoren**: Was macht uns eigentlich glücklich?
- **Stress**: Ursachen und Stressreduktion
- **Glückskiller** vermeiden
- **Selbstverantwortung** übernehmen
- Alltagstaugliche **praktische Übungen**
- **Meine mentalen Stärken** erkennen und festigen

# Anmeldung auch online auf [www.fbrb.ch](http://www.fbrb.ch)

**Zürich**, Fr. 26. August 2022, 16.00–20.00 Uhr  K 1771  
Hotel St. Gotthard (am HB)

Kursgebühr CHF 250.– (inkl. Verpflegung)

**Best Friends Bonus** (20% Rabatt ab 3 Teilnehmern)  
Bringen Sie Ihre besten FreundInnen mit an die  
Fortbildung und erhalten Sie alle 20 % Rabatt. 

Wer begleitet Sie? .....  
(Jeder dieser Friends kann sich auch selbständig anmelden.)

Namen aller Teilnehmer/-innen (in Blockschrift):

Rechnungsadresse/ Praxisstempel:

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Telefon 055 415 30 58

[www.fbrb.ch](http://www.fbrb.ch)

**Allgemeine Geschäftsbedingungen:** Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt zu bezahlen. Eine Stornierung der Anmeldung muss schriftlich erfolgen und wird nicht telefonisch entgegengenommen. Bei Abmeldungen bis 4 Wochen vor dem Veranstaltungstermin wird die Kursgebühr abzüglich der Umtriebsentschädigung (CHF 80.–) zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet. Mit der Anmeldung wird eine Bewilligung für eine periodische Kontaktaufnahme per E-Mail (Newsletter) erteilt und Einverständnis mit den vollständigen AGB erklärt. Die vollständigen AGB finden Sie auf [www.fbrb.ch](http://www.fbrb.ch). Auf das Rechtsverhältnis ist ausschliesslich Schweizer Recht anwendbar. Ausschliesslicher Gerichtsstand ist Zürich-Stadt. CHE-112.295.268 MWST

K A L A D E N T

curaden  
better health for you



GAS/ECR/ICR

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

50384635  
000001



**DIE POST**

fortbildungROSENBERG  
MediAccess AG  
Hofstrasse 10  
Postfach 257  
8808 Pfäffikon