



**MMag. Danja Zerz  
Referentin**

Mag. Mag. Danja Zerz ist akademische Pädagogin (Schwerpunkt Sozial- und Integrationspädagogik) und Psychologin. Sie ist ausgebildete Arbeits/Wirtschafts-, Gesundheits-, Notfallpsychologin und Klinische Psychologin. Weiters ist sie Lebenslehrerin und Lehrtherapeutin für Hypnose, Hypnotherapie, Mental und Autogenes Training (Schweiz). Sie hat diverse Ausbildungen und Seminare, wie z. B. Train the Trainer, Trinergy-NLP, EMDR und Debriefing (spezielle Traumamethoden), Dornmethode (Wirbelsäule), Biofeedback, ... absolviert. Die Psychologin ist auch Pranic Healing-Anwenderin sowie Rückführungsleiterin. Ihr Forschungsinteresse konzentriert sich derzeit auf die Geistchirurgie (Asien) und gesundheits- wie parapsychologische Phänomene.

Zerz ist in einem international etablierten österreichischen Wirtschaftskonzern als Betriebspsychologin und in allen Fachdisziplinen der Psychologie tätig. Als bekannte Seminartrainerin und Coach ist sie mit einem eigens von ihr entwickelten Seminarprogramm auch in anderen Wirtschaftskonzernen, Klein- und Mittelunternehmen, im Sozialbereich sowie im öffentlichen Dienst tätig. In freier Praxis arbeitet sie mit individuell-integrativen Methoden in den oben beschriebenen Kompetenzbereichen (Schwerpunkt Hypnose).

# SEMINAR „STRESS- UND GESUNDHEITSMANAGEMENT“

MMag. Danja Zerz





**Dauer:** Tagesseminar



# Inhalt

In diesem Seminar lernen Sie Tipps und Tricks kennen, wie Sie den Stress, der den Körper belastet, abbauen und diesem bereits vorbeugen können. Gleichzeitig erlernen Sie wertvolle Techniken des Gesundheitsmanagements, um sich gesünder, leistungsfähiger und motivierter zu fühlen.

- Ursachen von Stress
- Biologische Grundlagen von Stress
- Stressoren
- Psychosomatik
- Stressreaktion auf physischer und psychischer Ebene werden mittels Lügendetektor bzw. Biofeedback präsentiert
- Kommunikation gegen Stress
- Klassische Stressbewältigungsmethoden
- Kurzentspannungsmethoden
- Tipps und Tricks zur Gesundheitsförderung

## Fühlen Sie sich überfordert?

Sind Sie unkonzentriert?

## Fehlt Ihnen die Motivation?

Leiden Sie unter Schlafstörungen?

Fehlt Ihnen die innere Ruhe?

Fehlt Ihnen die innere Harmonie?

Sind Sie unzufrieden? ...

Wenn Sie auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantworten, ist es an der Zeit, an sich zu denken und sich etwas Gutes zu tun. Das Seminar "Stress und Gesundheitsmanagement" kann die Lösung sein.

## Zielgruppe:

- Personen, die Stress ausgesetzt sind und etwas dagegen unternehmen wollen.
- Personen, die Stress und Gesundheit besser verstehen wollen und dieses Wissen eventuell auch anderen vermitteln möchten.

## Ziel:

Den Berufs- und Arbeitsalltag **gesünder, selbstbewusster, produktiver, motivierter, ruhiger und gelassener** zu erleben.