



1981

®  
2017

DAS NETZ FÜR INNOVATIONEN  
LE RESEAU POUR INNOVATIONS  
THE WEB FOR INNOVATIONS

## Einladung Kurz-Workshop

**A:**  
**Dienstag**  
**10. Oktober 2017**  
**14:00-18:00 Uhr**

oder  
**2. Durchführung**

**B:**  
**Mittwoch**  
**22. November 2017**  
**14:00-18:00 Uhr**

Technopark Zürich  
Technopark-Strasse 1  
8005 Zürich

In Kooperation mit



[www.trimano.de](http://www.trimano.de)

\*

### Anmeldung

**A > bis 30.09.2017**  
**B > bis 10.11.2017**

an

**IDEE-SUISSE®**  
Schweiz. Gesellschaft  
für  
Ideen- und Innovations-  
management

Technopark-Strasse 1  
8005 Zürich

Tel.: 044-445 15 45  
Fax: 044-445 15 44  
[info@idee-suisse.ch](mailto:info@idee-suisse.ch)  
[www.idee-suisse.ch](http://www.idee-suisse.ch)

## Individuelle Methoden zur Stressvermeidung und zum Stressabbau

### Inhalte

- Einführung in das Thema Stress
- Ihr individuelles Stressprofil
- So optimieren Sie Ihr Stress-Management

Die Teilnehmer\*innen des Workshops  
füllen im Vorfeld  
den Online-Fragebogen zum trimano® Stressprofil aus  
und erhalten im Workshop ihr persönliches Stressprofil.  
Dies zeigt ihnen ihren aktuellen Stressstatus  
und ihren Umgang mit Stress.

Die trimano® Coachs,  
erfahren auf dem Gebiet der Stressreduktion,  
vermitteln den Teilnehmenden nachhaltige Methoden,  
um Stress zu vermeiden oder abzubauen.  
In Kleingruppen  
erarbeiten die Coachs mit den Teilnehmenden Übungen,  
die leicht in den Alltag integriert werden können.  
Im Anschluss an den Workshop  
stehen die Coachs für Einzelgespräche zur Verfügung.

### Teilnahmegebühr

CHF 200.-- (CHF 150.-- Mitglied IDEE-SUISSE)

\*