



## Gründerinnen- und Unternehmerintreff zur Stressreduktion

04.12.2019

---

Mit dem Vortrag „Stress reduzieren durch Selbst-Coaching-Methode "The Work" – für Business und Alltag nach Byron Katie“ beginnt der nächste Gründerinnen- und Unternehmerinnen-Treff der Wirtschaftsförderung der Stadt Neuss am Donnerstag, 12. Dezember 2019, 19.00 Uhr. Referentin Janina Perno berichtet im „Weitz-Zimmer“ (Raum U.214/U.217) des Neusser Rathauses (Eingang 3 - Passage gegenüber Markt) über ihre Erfahrungen mit der Methode der Amerikanerin Byron Katie. Anmeldungen sind per E-Mail an [elena.tebbe@stadt.neuss.de](mailto:elena.tebbe@stadt.neuss.de) möglich.

Perno ist seit acht Jahren selbstständig und als Unternehmensberaterin, Moderation und Speakerin tätig. Im Laufe ihrer Selbstständigkeit und Arbeit als Coach hat sie die Methode "The Work" kennen gelernt und war so begeistert, dass sie diese Art mit Stress umzugehen auch ihren Kundinnen und Kunden beibringen wollte. „Stress kommt durch stressige Gedanken“, sagt Janina Perno. Mit Hilfe der Methode wird herausgefunden, welche Gedanken genau den Stress auslösen und dann werden diese mit der Methode hinterfragt.

Im Anschluss an den Vortrag besteht ausführliche Gelegenheit zu Fragen und zur Diskussion. Der Gründerinnen- und Unternehmerinnen-Treff richtet sich an Frauen, die sich selbstständig machen möchten oder diesen Schritt bereits gegangen sind und Erfahrungen auf dem Gebiet der Selbstständigkeit gesammelt haben. Dabei sollen in einem lockeren, gemütlichen Rahmen Informationen und Tipps ausgetauscht werden.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).