Stressmanagement - Über den Umgang mit Stress (Aufbau)

Überblick

Dieses Seminar baut auf den Inhalten von "Über den Umgang mit Stress (Grundlagen)" auf.

Es werden weiterführende Techniken zum Stressabbau vermittelt.
Die Teilnehmer erhalten dadurch einen persönlichen "Werkzeugkasten" mit Methoden, die sie selbst gestalten und anwenden können.

Auch der richtige Umgang mit gestressten Mitarbeitern, Kollegen und Mitmenschen wird vermittelt.

Sie lernen zu vermeiden, dass der Stress überspringt und sich ausbreitet.

Dauer:
1 Tag

Preis:
540,00 € (642,60 € inkl. MwSt.)

Kursinhalt

Die Rolle der Gefühle

Entspannung und Leistung - wie passt das zusammen?

Wie ist das mit dem "gesunden Geist, im gesunden Körper"?

Die Bedeutung der Sprache

- Richtig kommunizieren in Stresssituationen
- Die Gedanken lenken

Weiterführende Techniken

- Rituale
- "Positives Denken"
- Selbsthypnose

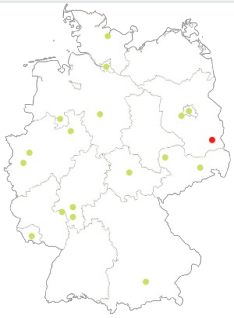
Voraussetzungen

keine

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Ihr Weg zu uns



dama.go GmbH Cottbus

Schloßkirchstraße 2
03046 Cottbus
Phone: 0355 86950060
Email: cottbus@damago.de