

Smartes Stressmanagement und Burnout-Prävention

Überblick

In diesem durchgängig als Workshop gestalteten Seminar erwerben die Teilnehmer nicht nur nützliche Kenntnisse, sondern die praktische Umsetzung in vielen Gruppenübungen hilft auch dabei, sofort reproduzierbares Erfahrungswissen zu generieren.



Dauer:
2 Tage



Preis:
unverb. Anfrage

Kursinhalt

Arten von Stressoren

Ursache und Wirkung von Stress

Stressbewältigung und Stressmanagement

Zeitmanagement

Arbeit mit Zieldefinitionen und Prioritäten

Stressprävention und Burnout-Prophylaxe

Voraussetzungen

keine

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter aus allen Bereichen

Com training and services in Frankfurt Com Center Frankfurt Ebene & Services

Dreieichstraße 59

60594 Frankfurt

Phone: +49 69 91 33 09 0

Email: info@comcenter-frankfurt.de

