Stressmanagement - Über den Umgang mit Stress (Grundlagen)

Überblick

Ob beruflich oder privat, Stress ist zu einem festen Bestandteil unseres Leben geworden.

Heutzutage strömt in jeder Sekunde eine Fülle von Informationen auf uns ein, Entscheidungen sind zu treffen und Gespräche zu führen. Sind wir gestresst, gerät der Umgang mit uns selbst und unserem Gegenüber leicht zum Drahtseilakt.

In diesem Seminar wird den Teilnehmern vermittelt, woher der Stress kommt, was er bewirkt und wie wir ihn nutzen können. Finden Sie Ihre innere Balance wieder und lernen Sie einen positiven Umgang mit Stress. Sie werden langfristig Ihre Leistungsfähigkeit und Motivation steigern.

Dauer:
1 Tag

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

Kursinhalt

Warum "Stress"? Und was bedeutet dieses Wort?

- Woher kommt "Stress"?
- Entstehung von Stress
- Was bedeutet dieser Zustand für uns?

Die persönlichen Stressmuster

Auswirkungen von Stress

Die Bedeutung der eigenen Einstellung

Wie gehe ich mit dem Stess um? (Kurz- und Langfristig)

- Strategien zur Stressvermeidung
- Entspannen, na klar... nur WIE?
- Persönliche Stressanfälle vermeiden

"Erste-Hilfe-Koffer"

Voraussetzungen

keine

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen