

Führung

verstehen,
vorleben,
multiplizieren

Stress/ Burnout Prävention „Mit Stress produktiv leben und arbeiten“

Die Reaktion auf Stress ist so individuell wie wir Menschen. Lernen Sie negativen, leistungshemmenden Umgang mit Stress in positiven, produktiven Umgang umzuwandeln. Identifizieren Sie nicht nur die Stressoren. Verstehen Sie auch Ihr Stressverhalten, entwickeln Sie Ihre Stresskompetenz und nutzen Sie Stress als Triebfeder. Mit diesem Seminar bekämpfen Sie nicht nur die Stress-Symptome. Sie machen Ihre individuellen Ursachen ausfindig und entwickeln damit langfristige, alltagstaugliche Handlungsstrategien.

Seminarinhalte

- Berufliche Stressoren ermitteln
- Individuelles Verhalten im Stress wahrnehmen
- Zusammenhänge verstehen
- Langfristige Bewältigungs-Strategien entwickeln
- Stressbewältigungsressourcen aktivieren
- Produktiven Umgang mit Stress einüben

Zielgruppe:

Keine spezielle Zielgruppe

Ort & Zeitbedarf:

Hotel oder Trainingsraum,
je nach Teilnehmeranzahl ½ -1 Tag bitte in Absprache

Entwickeln Sie praktische Methoden.

Mit dem Seminar bekämpfen Sie nicht nur die Stress-Symptome. Sie machen Ihre individuellen Ursachen ausfindig und entwickeln damit langfristige, alltagstaugliche Handlungsstrategien.

