

Wieder mehr Kraft - wieder mehr Ruhe - wieder Mehr vom Leben!

Nutzen:

Sie erkennen Ihre Verhaltensmuster unter Stress!

Sie finden die Ursachen und können bewusst wieder auf die Normalsituation umschalten!

Sie lernen in die Innere Ruhe zu kommen!

Ziele:

Sie erkennen Stress-Symptome und schaffen Ausgleich!

Sie hinterfragen Ihre Rollen und prüfen die Notwendigkeit!

Sie finden einen Weg zu mehr Zeit- und Lebensqualität!

Zielgruppe:

Jeder, der sich gestresst und von der Zeit gejagt fühlt!

Inhalte:

- > Stressmanagement - Erkennen - Vermeiden - Bewältigen
- > Kommunizieren und Führen unter Stress
- > Wirksame Kommunikation
- > Balance herstellen und für Ausgleich sorgen
- > Gestresste Mitarbeiter erkennen und "Wind herausnehmen"
- > Stress meistern - Prävention und Schutz in Stresssituationen
- > Stressfaktoren - Stresssymptome
- > Welcher Stresstyp bin ich?
- > Raus aus der Falle! Überlebensplan mit Qualitätsniveau!
- > Abgrenzungsübungen
- > Persönlichen Anti-Stress-Plan erstellen

Methode:

Trainerinput durch Vorträge, Präsentationen - Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit - Perspektivenwechsel nach Picasso

Dauer:

1 Tage

TNzahl:

max. 12 Personen

Bitte mitnehmen:

Zeichenblock DIN A 3 - Wachsmalkreiden und weiche Bleistifte

"Alle Orte haben die gleiche Entfernung zum Paradies!"

Neu!!!!

Zeit- und Stressmanagement - Kombibuchung möglich
Erfahren Sie die Inhalte praktisch und lebensnah in 2 Tagen!



