

Stressmanagement – Gelassenheit am Arbeitsplatz

Überblick

Die Belastungen am Arbeitsplatz, hervorgerufen durch wachsenden Zeitdruck, Rationalisierung und auch Konkurrenzkampf, werden ständig größer. Stress und Arbeitsüberlastung sind die Folgeerscheinungen. Geist und Körper werden ausgelaugt, ohne wirklich neu aufzutanken zu können. Doch Veränderung ist möglich! Durch erlernbare Gelassenheit findet man schnell zu mehr Energie, Ruhe und Ausgeglichenheit, nicht nur am Arbeitsplatz.

In diesem Training lernen Sie neue Verhaltensalternativen kennen. Sie gehen mit Stress und belastenden Situationen souverän um. Durch wirksame und einfach zu praktizierende Entspannungsübungen erlangen Sie mehr Spaß an alltäglichen Tätigkeiten.



Dauer:
1 Tag



Preis:
50,00 € (59,50 € inkl. MwSt.)

Kursinhalt

Stressmanagement – Gelassenheit am Arbeitsplatz

- Stressursachen
- das persönliche Entspannungsprofil
- Atemübungen
- positive Visualisierungstechniken
- Selbsthypnose
- Selbstprogrammierung
- bioenergetische Körperübungen

Zielgruppe

- Mitarbeiter aus allen Bereichen

AGM Kiel

Hopfenstraße 2c

24114 Kiel

Phone: 0431 55681231

Email: kiel@damago.de

