

Stressmanagement – Über den Umgang mit Stress (Aufbau)

Überblick

Dieses Seminar baut auf den Inhalten von "Über den Umgang mit Stress (Grundlagen)" auf.

Es werden weiterführende Techniken zum Stressabbau vermittelt. Die Teilnehmer erhalten dadurch einen persönlichen "Werkzeugkasten" mit Methoden, die sie selbst gestalten und anwenden können.

Auch der richtige Umgang mit gestressten Mitarbeitern, Kollegen und Mitmenschen wird vermittelt.

Sie lernen zu vermeiden, dass der Stress überspringt und sich ausbreitet.



Dauer:
1 Tag



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

Kursinhalt

Stressmanagement – Über den Umgang mit Stress (Aufbau)

- die Rolle der Gefühle
- Entspannung und Leistung – wie passt das zusammen?
- Wie ist das mit dem "gesunden Geist, im gesunden Körper"?
- die Bedeutung der Sprache
 - richtig kommunizieren in Stresssituationen
 - die Gedanken lenken
- weiterführende Techniken
 - Rituale
 - "Positives Denken"
 - Selbsthypnose

Zielgruppe

- Mitarbeiter aus allen Bereichen

AGM München

Aschauer Straße 32

81549 München

Phone: 089 4508166-0

Email: info@agm-onside.com

