

Stressbewältigung

am Arbeitsplatz und zu Hause

„Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, es gibt auch ansteckende Gesundheit“
Kurt Hahn

Lernen Sie in diesem Kurs, mit Ihren alltäglichen Belastungen gesund, stressfrei und erfolgreich umzugehen! Wir zeigen Ihnen wie!

Sie erlernen verschiedene Techniken und Methoden des Mentalen Trainings, denn unsere langjährige Betreuung von Sportlern und Trainern hat eines gezeigt:

Im Kopf entsteht Stress und im Kopf vergeht Stress!

Inhalte:

Was stresst und belastet mich eigentlich?

Betrachtung und Reflektion eigener Bewältigungsstrategien

Kognitive Stressbewältigungsstrategien

Pausenmanagement

Systematische Entspannungsverfahren

Problemlösetraining

Dauer: 2 –Tages – Seminar (Im Unternehmen)

Teilnehmerzahl 10 = 2400,- €

Teilnehmerzahl 15 = 3000,- €

Materialien: Teilnehmermanual