

Seminar

Stressbewältigung

Seminar zum besseren Umgang mit Stress (in beruflichen und privaten Situationen)

90,00 € netto/ pro Person (Tagesseminar)

Inhalte des Seminars:

- Was ist Stress? - Begriffsklärung
- Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Seele
- Persönliche Stresserfahrungen und - wie gehe ich bisher damit um?
- Stresserlebnisse am Arbeitsplatz
- Stress vermeiden? oder braucht der „Mensch“ (auch) Stress?
- Strategien zur Stressbewältigung

Ziel des Seminars:

Stressfaktoren erkennen - besserer Umgang mit Stress

Das Seminar kann ab einer Teilnehmer/innen-Zahl von **acht** Personen durchgeführt werden.

Alle Teilnehmer/innen erhalten ein **Teilnahme-Zertifikat**.

Termine nach Vereinbarung

