



Stressmanagement

Jetzt anfragen!



Ohne Fleiß kein Preis. Nur wer was leistet, kann sich was leisten. Unter Druck entstehen Diamanten. All diese Glaubenssätze wurden uns schon früh mitgegeben. In diesem Training erfahren und erleben Sie Strategien rund um den positiven und entspannten Umgang mit Stress. Gemeinsam finden wir die für Sie passenden Strategien zur Stressbewältigung sowie mentale Interventionen und Notfallstrategien, um in herausfordernden Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben. Durch praktische Übungen und individuelle Tipps werden Sie in der Lage sein, Stress im Alltag zu erkennen und gelassen damit umzugehen. Unsere Trainer*innen schaffen eine vertrauensvolle und positive Atmosphäre, aus der Sie alltagstaugliche sowie praxiserprobte Techniken mitnehmen, um gelassener und ausgeglichener zu werden.

- Inhalte:**
- Instrumentelles, kognitives, palliativ-regeneratives Stressmanagement
 - Stressbewältigung
 - mentale Interventionen
 - Notfallstrategien

Zielgruppe: • Jeder

Trainer*in: • Jasmin Schaber

Investment: Aktuelle Preise gemäß Trainingskatalog.
Geschlossene Trainings für Teams auf Anfrage



2x
8 Stunden



vor Ort bei Ihnen
oder im ngerage



5 – 10
Personen



Invest ab
990,- p.P.