

Stress- & Bewältigung

Dem Stress ein Schnippchen schlagen



Gute Bildung lohnt sich!
Gemeinsam an der Zukunft arbeiten.

Stress & Bewältigung

Tagesseminar:
09:00 bis 17:00 Uhr

Stressbewältigung für den Wirtschaftsnachwuchs. Bei jungen Menschen die in Ausbildung stehen ein durchaus ernst zu nehmendes Thema. In diesem Tagesseminar lernen wir Stress und seine Mechanismen verstehen und welche Bewältigungsstrategien es dazu gibt.

In jedem normalen Leben gibt es täglich mehr oder weniger stressige Situationen. Wir beschäftigen uns wie der Stressmechanismus und das eigene über viele Jahre gewohnheitsmäßig erworbene Bewältigungsverhalten funktioniert. Welche Auswirkungen gefühlter und erlebter Stress auf die Biologie, die Psyche, die Stimmung, die Emotion sowie das Verhalten hat und welche langfristige Folgen es geben kann. Davon abgeleitet begeben wir uns miteinander auf die Suche nach Varianten und kreativen und neuen Möglichkeiten um besser mit Stress und stressigen Situationen umgehen zu können.

Am Ende des gemeinsamen Tages haben die Teilnehmenden dann nicht nur nacktes Wissen zum Thema sondern kennen konkrete Möglichkeiten und können diese an sich selbst anwenden. Wenn es dann den Teilnehmenden in Zukunft auch nur das eine oder andere Mal leichter fällt mit Stress gut umzugehen bzw. die Bewältigung ein Stück weit effektiver funktioniert, dann war der Seminar- und Trainingstag erfolgreich.

* zzgl. 20% USt. pro Person und

* zzgl. 15% zum Nettopreis pro Person bei Outdoorprogrammen



Termine: firmenintern auf Anfrage

Kosten: EUR 290,- *

Teilnehmende: ab 4 Teilnehmende

