

Stress lass nach

Ihr persönliches Anti-Stress-Seminar



Selbstständige Einzelhändler,
Führungskräfte,
Bezirksleiter



3 Tage



Maximal 16

Kurzbeschreibung:

Immer wieder klagen Mitarbeiter und Führungskräfte über zu viel Hektik und zu viel Belastung. „Ich bin im Stress“ – das klingt für unsere Ohren wie eine zu oft wiederholte Phrase und nicht wie ein Hilferuf. Dabei beginnt Stressbewältigung im Kopf. In diesem Seminar decken Sie Ihre individuellen Stressoren auf und lernen Ihr Stressverhalten kennen. Mit diesem Wissen entwickeln Sie Ihr persönliches Stresspräventionsprogramm aus Einstellung, Bewegung und Entspannung um langfristig motiviert und leistungsfähig zu bleiben.

Ziele:

- Sie kennen Ihre persönlichen Stressoren.
- Sie sind in der Lage Ihr persönliches Stressverhalten zu analysieren und Maßnahmen anzupassen.
- Sie lernen das optimale Zusammenspiel von An- und Entspannung kennen.
- Sie entwickeln Ihr persönliches Anti-Stress-Programm.

Inhalte:

- Stressoren und ihre Auswirkung auf unseren Körper und unser Verhalten
- Maßnahmen zur Stressbewältigung im Job
- Intensive Analyse der eigenen Stressoren
- Analyse und Verbesserung des eigenen Arbeitsstils
- Sport und Bewegung zur langfristigen Stressbewältigung
- Entwicklung des persönlichen Anti-Stress-Programms