Stressmanagement

In diesem Seminar lernen Sie, Stress zu verstehen, welche bio-chemischen Prozesse in Ihrem Körper ablaufen, welche Hormoncocktails wie in Ihrem Körper wirken und warum genau dieser Stressprozess heute zum Gesundheitsrisiko wird/werden kann.

Denn Sie selbst sind der Schlüssel zur erfolgreichen Stressbewältigung! Wir schulen gemeinsam Ihre Achtsamkeit für Ihre körperlichen Warnsignale. Im Sinne der Salutogenese (Entstehen der/von Gesundheit) hinterfragen wir gemeinsam Ihr Weltbild und Ihre Glaubenssätze. Wir widmen uns Ihren inneren Antreibern und üben gemeinsam, wie Sie Stress frühzeitig erkennen und beeinflussen können.

Sie werden resilienter, weil Sie lernen, Ihre Haltung zu hinterfragen und mit anderen Augen auf Ihre beruflichen und persönlichen Situationen zu blicken. Sie managen Ihre Zeit, denn auch die Organisation der täglichen Aufgabenflut ist oftmals ein Stressfaktor, den Sie mit Modellen, die wir Ihnen hier zur aktiven Anwendung vermitteln, minimieren können.

Mit dem hier erworbenen Wissen um die vielen Modelle und Techniken zum Stressmanagement, werden Sie Ihren Alltag bald so gestalten können, sodass Sie gelassener mit wachsenden Herausforderungen und ständigen Veränderungen umgehen können.

Kursinhalte

- Stress verstehen
- Gesundheitliche Risiken
- Umgang mit Stress
- Resilienz steigern
- Zeitmanagement und Organisation
- Techniken zur Stressreduktion

Ihre Vorteile

Sie beherrschen den Stress, nicht er Sie!

Denn durch das Zusammenspiel von Akzeptanz, Achtsamkeit, Verständnis und Resilienz werden Sie lernen, selbstbestimmt auf Reize so zu reagieren, sodass Sie mit dem Stress umgehen und nicht er mit Ihnen.

Zielgruppen

- Interessierte aller Berufsgruppen

Zugangsvoraussetzungen

- keine

Abschlüsse/Zertifikate

Ich berate Sie gern!

Comhard GmbH

Nächster Termin

06.04.27 - 06.04.27
26.10.27 - 26.10.27
08:30 Uhr - 15:30 Uhr

Dauer

1 Tag à 8 Stunden

Abschlüsse/Zertifikate

- Teilnahmebescheinigung der Comhard GmbH

Preis

355,00 € pro Person zzgl. gesetzlicher USt. Gruppenpreis auf Anfrage.

Schulungsort

Comhard GmbH, Möllendorffstr. 52, 10367 Berlin

Dieser Kurs ist auch als Inhouseschulung möglich.

Möllendorffstr. 52 | 10367 Berlin

gesine.pelikan@comhard.de
030 55096-154