



Raus aus der Stressfalle!

„Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“ Jean Anouilh

Jeder kennt das in der heutigen Zeit: Die To-Do-Listen- ob für den beruflichen Alltag oder auch für das Privatleben, sind randvoll und die Tage fliegen nur so dahin. Mitunter muss man ganz schön jonglieren, um alles unter einen Hut zu bekommen- den beruflichen Alltag und die Anforderung, ein erfülltes harmonisches Privatleben zu haben. Kurzum: Das Leben ist mindestens so anstrengend und stressig wie es schön ist und zu einem gesunden Leben gehört mehr als das Meiden von Stressoren. An diesen Faktoren und den äußeren Umständen, die zum Stress führen, können wir oft nichts ändern. Was wir tatsächlich anders machen können, ist der Umgang damit und was wir darüber denken.

Inhalte:

- Stress—Was ist das eigentlich?
- Individuelle Stressdiagnostik- meine eigenen äußeren und inneren Stressoren
- Bewältigungsstrategien- kurz- und langfristige Bewältigungsmethoden
- Entwicklung eines individuellen „Anti-Stress-Trainingsplan“

Ihr Nutzen:

- Sie erfahren die neuesten Erkenntnisse zum Thema Stress und Stressprävention
- Sie erarbeiten konkrete Schritte zur Nutzung der eigenen Stressbewältigung
- Zur Erhöhung der individuellen Stressbewältigung im Berufsalltag, analysieren Sie Ihre Erfahrungen im Umgang mit Stress und reflektieren bekannte Methoden und Techniken

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen, Führungskräfte

Methoden

Vortrag, Plenumsdiskussion, Gruppenarbeit



Ihre Ansprechpartnerin:
Heidi Buchfink

0381 444 380 03
buchfink@adwi.de

Ihre Dozentin:



Kathrin Tietz
Management-Trainerin,
Coach

Veranstaltungsort Doberaner Straße 112, 18057 Rostock	Termin und Zeit 10./11.10.2018, 09:00 – 16:30 Uhr
Seminargebühr (2 Tage): 360,00 € , Förderung durch Bildungsscheck möglich Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen, Zertifikat und Pausengetränke	
ANMELDUNGEN: Vor- und Zunamen,	E-Mail-Adresse
Unternehmen	Ort, Datum, Unterschrift