

Stressbewältigung

Stress erfolgreich vermeiden
und Energien umwandeln

jakob
academy

professional individual coaching

Seminarbeschreibung:

In diesem Stressbewältigungskurs erhalten Sie innerhalb kurzer Zeit Einblick in wirksame Stressmanagement-Methoden. Aufgrund der Gruppengröße (maximal 5 Personen) ist ein intensiver Austausch innerhalb der Teilnehmer möglich.

In entspannter Atmosphäre lernen Sie effektive Methoden, um anstehende Stresssituationen mit Leichtigkeit zu meistern. Die Methoden sind einfach anwendbar und individuell dosierbar.

Dieser Workshop wird auf Wunsch auch für Organisationen und Unternehmen angeboten. Gerne stellen wir Ihnen individuelle, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene, Kursinhalte zusammen. Erkundigen Sie sich nach den Spezialkonditionen.



Workshop Inhalte:

- Was ist Stress?
- Psychologische und physiologische Auswirkungen von Stress und Entspannung
- Analyse der bisherigen Stressbewältigung
- Stressbelastungen reduzieren und Ausgleichsstrategien entwickeln
- Äußere Belastungsfaktoren verringern
- Einstellungen und Bewertungen verändern
- seelische und körperliche Reaktionen lindern
- Kognitionstraining