

Stressmanagement

Beschreibung:

Stress gehört zu einem lebendigen und interessanten Alltag. Um die eigene Gesundheit zu erhalten, ist es wichtig, Stresssituationen aktiv und mit gelassener Akzeptanz in einem kreativen Umwandlungsprozess anzugehen. So kann man sich vor chronischen Stressreaktionen wie Angst, Selbstüberforderung, Ärger, Kränkung, Rückzug und Erschöpfung bis hin zu einem Burnout sicher schützen.

Ihr Nutzen:

Sie erkennen unterschiedliche Persönlichkeit-Typologien, können Ihre Kommunikation empfängergerecht anpassen und sind dadurch effektiver und erfolgreicher in der Zusammenarbeit. Sie lernen Ihre Mitmenschen besser kennen und haben einen besseren Draht zu Kollegen und Kunden.

Aufbau & Inhalt:

- Entspannt und beweglich
- Das Eisenhower-Prinzip
- Leichter leben
- Bewusst off-line
- Besser schlafen
- Die Hintergründe zum Work-aholic
- Stellvertreter-Handlungen
- Achtsamkeit

Termine 2017:

1. März
31. Mai
18. Oktober

Abschluss:

Zertifikat „Stressmanagement“ nach erfolgreichem Bestehen des Seminars.

Dauer:

1 Tag Seminar

Anzahl:

Max. 8 Teilnehmer

Ort:

Zürich und Bilten

Zulassung:

Volljährigkeit

Seminargebühren:

Fr. 1'750.- (inkl. Kursunterlagen, Stress-Check)

Dozenten

Jürg Baumgartner sowie
Referenten aus Medizin



CONSULANT

SWISS-KMU-ACADEMY

ANMELDUNG TEL 055/619 62 18 INFO@CONSULANT.CH