

Wege zur Gelassenheit

Ihre persönliche Strategie zu innerer Balance und Freude an der Arbeit

„Ich bin total im Stress!“ Wie oft haben wir das schon gehört oder selbst gesagt? In der immer komplexeren Arbeitswelt gehören stressige Situationen zum Alltag vieler Menschen. Doch: Stress ist nicht gleich Stress. Und Stress ist nicht immer schlecht. Er kann zu höheren Leistungen antreiben, die ohne Druck gar nicht erreicht würden.

Angemessener Stress kann sogar Freude bereiten, anspornen und motivieren. Doch es gibt auch ungesunden Stress, bei dem man sich dauerhaft überlastet fühlt und die negativen Auswirkungen spürt. Im Seminar geht es darum, die Ursachen von Stressproblemen zu identifizieren und adäquate Lösungsstrategien zu entwickeln.

Kursnutzen:

- ✓ Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihr eigenes Stresserleben, lernen ihre persönlichen Stresssignale frühzeitig zu erkennen und wirken diesen entgegen.
- ✓ Sie bauen eine höhere Stresskompetenz für die Zukunft auf.
- ✓ Sie erkennen und mobilisieren gezielt eigene Ressourcen im Umgang mit Stress.
- ✓ Sie bewahren eine gesunde Balance zwischen Leistung und Lebensqualität.



Kursinhalte:

- ✓ Stress umfänglich verstehen lernen: Ursachen, Folgen, psychische und physische Auswirkungen, Symptome von Stress
- ✓ Mit dem persolog® Stress-Profil die individuellen Stressfaktoren kennenlernen, das eigene Stressverhalten und Stressmuster im Beruf (optional auch privat) verstehen
- ✓ Methoden zur Stressbewältigung: kurz- und langfristige, kognitive und problembezogene Strategien, soziale Unterstützung
- ✓ Der eigene Weg zu mehr Gelassenheit – entwickeln eines individuellen Aktions- und Umsetzungsplans für das Berufs- und optional auch das Privatleben
- ✓ 3-monatige Begleitung mit Transferimpulsen, um Ihren Arbeitsalltag nachhaltig zu verändern

Standardformat: 2-tägiges Businessstraining mit maximal 12 Teilnehmenden

Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de