

STRESSMANAGEMENT

Hetze, Informationsflut, vielfältige Belastungen und stets steigende Erwartungen sind Zeichen der modernen Zeit. Viele Lebenssituationen erleben wir zunehmend belastend. Dabei könnten wir ohne negativen Stress sogar mehr und leichter leisten! Stress ist ein individuelles Empfinden: Den persönlichen Bewertungs- und Bewältigungsstrategien im Umgang mit Belastungen gehen wir auf den Grund. Schritt für Schritt lösen wir uns vom Stress und gestalten den Weg zur produktiven Gelassenheit. Sie befreien sich von Belastungen und legen neue, spannende Spuren im Leben.

Ihr Nutzen

Sie erkennen die persönlichen, stressauslösenden Situationen. Sie erproben Strategien, um Stress zu verhindern und besser mit Belastungen umzugehen. Sie werden leichter und gelassener leisten. Sie beurteilen die vielfältigen Anforderungen neu und gewinnen Abstand und Ruhe.

Seminarinhalt

- Wie gehe ich mit Belastungen um?
- Woran erkenne ich Stress bei mir?
- Welches sind die wichtigsten, persönlichen Stressursachen?
- Drei zentrale Strategien im Umgang mit Stress: Belastungen abbauen, Stressneigung verändern und Ressourcen aufbauen, Symptome mildern
- Was treibt mich an, so viel zu leisten?
- Eigene und fremde Erwartungen klären und abgrenzen
- Dem «Ausbrennen» mit innerer Kraft und Ruhe begegnen
- Die Energie-Balance finden und das Leben sinnvoll gestalten

Teilnehmerkreis

Angesprochen sind leistungsbereite Menschen, die sich in Belastungssituationen besser kennenlernen wollen und gespannt darauf sind, wie viel Energie sie auf einfache Weise mobilisieren können.

Seminarleitung

Peter Bösiger, eidg. dipl. Betriebsausbilder und Coach, erfahrener Trainer und Berater, Spezialist für Seminare und Workshops in den Kompetenzfeldern Zeitmanagement, Führung und Persönlichkeitsentwicklung, Dozent am SIB.

Seminardaten

Seminar FU 26102 Di/Mi, 26./27. Juni

Seminar FU 49102 Mo/Di, 03./04. Dezember

Seminargebühr

CHF 990.–

CHF 930.– KV-Mitglieder

Weiterführende Angebote

- Energize your Life!
- Arbeitstechnik und Zeitmanagement

Dieses Seminar führen wir firmenintern in verschiedenen Sprachen (D/E/F) durch. Bitte fordern Sie unsere Offerte an.