



Leistungssteigerung durch Stressabbau

2 Tage

980 Euro

plus 19 %MwSt.

Stress ist allen ein bekanntes Phänomen, er ist praktisch Teil unseres Lebens. Stress mobilisiert Kräfte und kann doch genauso die letzten Energiereserven aufzehren. Die Herausforderung besteht darin, Kräfte raubenden persönlichen Erfolg mit Entspannung, Ruhe und Gelassenheit auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen.

Inhalte des Seminars

- Alltäglichen Konfrontationen gelassen und mit innerer Ruhe begegnen- seinen eigenen Standpunkt vertreten, ohne Meinungen anderer zu übergehen
- individuelle "Stressoren" zu erkennen
- "Stress-Energie" positiv zu nutzen
- kurzfristige Erleichterungsmethoden kennen lernen
- Auf langfristige Stressbewältigung hinarbeiten
- effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- wachsendes Selbstvertrauen und mehr Lebensfreude