

Stress- und Selbstmanagement mit Methode

Der zunehmende Druck im Arbeitsalltag ist eine tägliche Herausforderung. Stressoren wirken von außen und innen auf Berufstätige ein. Das ist kraftraubend und führt oft zu Denk- und Handlungsblockaden. Wie Sie dabei mit Druckwellen der Arbeitslast umgehen und selbstwirksam Ihre Kraft für die tägliche Leistungsfähigkeit sichern, damit beschäftigen wir uns in diesem Seminar. Surfen Sie die Stresswelle und füllen Sie Ihre Schatztruhe der Entspannung!

🔴 Zielgruppe

Berufstätige, die hohen Arbeitsbelastungen ausgesetzt sind und Schritte gehen wollen, um mit ihren persönlichen Ressourcen kraftvoll und sicher den stressigen Alltag zu bewältigen.

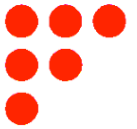
🔴 Ihr Nutzen

Sie lernen die Einflussgrößen der Selbstwirksamkeit besser kennen und erhalten Impulse und Tipps, wie sie selbst in stressigen Situationen aktiv werden können. Dabei reflektieren Sie ihre derzeitigen Bewältigungsstrategien und nehmen Blockaden und Stressoren besser und genauer wahr. Sie lernen konstruktive Wege kennen, um mit Stressoren besser umzugehen und Ihre Ressourcen zu nutzen. So können Sie individuelle Handlungsalternativen für sich entwickeln, um Ihre Selbstmanagement-Strategien zu erweitern.

🔴 Themenübersicht

- **Die persönlichen Stressursachen und Stressmechanismen verstehen**
Wenn positives Engagement in Überlastung umschlägt
- **Die Selbstwirksamkeit steigern**
Blockaden als Signale erkennen; die Wahrnehmung stärken; eigene Ressourcen aktiv nutzen
- **Von der Reaktion zur Aktion kommen**
Anspannungsreduzierende Techniken zur Selbstanwendung; sich bewusst entscheiden; die eigene Leistungsfähigkeit bewahren

Surfen Sie den Stress



☐ Termine

09.04. – 10.04.18

25.10. – 26.10.18

☐ Dauer

2,0 Tage

☐ Trainer

Jan-Fredo Willms

☐ Preis

EUR 1.190,00 zzgl. MwSt.

FROMM Managementseminare & -beratung KG

Große Elbstraße 38

22767 Hamburg

T: +49 (0) 40 30 37 64-4

F: +49 (0) 40 30 37 64-64

E-Mail: info@fromm-seminare.de

www.fromm-seminare.de