

Stressbewältigung im Job damit Sie leistungsfähig, geistig und körperlich fit bleiben

Ihr Nutzen:

Sie setzen sich aktiv mit dem Thema Stress am Arbeitsplatz auseinander und erkennen Ihre Potenziale, um fit zu bleiben.

Inhalte:

- * Was bringt mich in Stress?
- * verschiedene Stressreaktionen
- * verschärfende Einstellungen und Muster
- * Ursachen von Burnout im Beruf
- * Burnout-Entwicklungsphasen
- * Tipps gegen Stress
- * Salutogenese – wie bleibe ich gesund?
- * wo kann ich Energie tanken?

Dauer:

1 bis 2 Stunden nach Vereinbarung

Investition:

nach Vereinbarung