

„Stress geht anders!“

In diesem Seminar werden Sie zum Manager Ihres Stresserlebens.
Sie erkennen Ihre Stressfaktoren und lernen Möglichkeiten kennen,
Ihrem Stress neu zu begegnen.

Sie lernen zu agieren.

Sie sagen JA zu Sich und NEIN zu Ihrem Stress!

Tagesinhalte 10.00 - 17.00:

Eröffnung /Kennenlernrunde - Was ist Stress überhaupt und was sind die Stressfaktoren? - Sie identifizieren Ihre eigenen Stressoren, Ihre Antreiber und werden sich Ihres persönlichen Stressempfindens bewusst - 12 Stufen des Burnout.

12.30 - 13.15: Mittagspause

Sie erarbeiten persönliche Bewältigungsstrategien, um Ihrem Stress neu zu begegnen - Sie entwickeln Ihren nächst kleinsten Schritt, zu Stressregulierung - Entspannungseinheit - Wir vertiefen und verankern Ihren nächsten Schritt - Abschlussrunde/Feedback.

Seminarort: Oranienstr. 40, 47051 Duisburg
Investition: 89,00 € incl. MwSt.
Anmeldung: info@waschat-graef.de oder 0203 39 38 94 00

Zu allen Seminaren und Workshops stellen wir Getränke und köstliche Speisen bereit.
Vegetarische und vegane Alternativen werden ebenfalls berücksichtigt.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spass & spannende Stunden mit uns.

