

BI3h AFTER WORK TRAINING | Meine Self Balance vs. Stress, Ängste, Depressionen



Immer mehr Menschen verlieren heute durch stetig steigende Anforderungen in der Familie oder im Berufsleben ihre gesunde Balance. Sie fühlen sich nicht mehr in der Lage, mit der hohen Geschwindigkeit von Arbeitsprozessen oder technischen Entwicklungen Schritt zu halten. Es kommt vermehrt zu seelischen Störungen, von denen wir alle schon einmal gehört haben, wie zum Beispiel Ängste, Niedergeschlagenheit, Burnout oder Depression.

In vier Inhouse-Trainingseinheiten beleuchten wir mit Ihnen gemeinsam das Thema Depression und die Hauptplayer in diesem Prozess. Wie erkennen wir frühzeitig die Warnsignale und was können wir tun, um uns zu schützen?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Fähigkeiten steigern können, für die eigene Balance und damit auch für Ihre seelische Gesundheit zu sorgen.

1. Training

- Stress
- Was ist das?
- Mein Stresstyp
- Mein Stresslevel
- Bewältigungsgrundlagen

2. Training

- Self Balance
- Stress als Prozess
- Stressinterview
- Meine Messlatte
- Meine Self Balance

Durchführung

- Zielgruppe
alle Mitarbeiter
- Dauer
4 Nachmittage
15:00-18:00 Uhr
- Ort
Inhouse

3. Training

- Burnout und Depression
- Auswertung Self Balance
- Seelische Gesundheit
- Wie fühlt sich das an?
- Warnsignale

4. Training

- Lösungen und Aussichten
- Entspannungstraining
- Was sind Ängste?
- Wer bin ich?
- Fahrplan

Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder team@bigut.de