

Seminar | Mein perfekter Tag



Stressfrei ... ist das nicht ein herrliches Wort? Wie gut es sich anfühlt, wenn man es ausspricht. Was sich da alles im Kopf abspielt, wenn man nur daran denkt. Aber leider ist dieses Wort für die meisten Menschen mittlerweile ein Fremdwort geworden.

Sind Sie ein Freund von Fremdwörtern oder bevorzugen Sie Klartext? Wie geht man also vor, um wieder einen klaren und angenehmen Lebensrhythmus zu haben?

Der Job, die Familie, Freunde, Sport – viele Dinge, die uns Freude machen, haben dennoch ein hohes Stresspotential. Besonders, wenn wir den Anforderungen aus allen Lebensbereichen gerecht werden wollen.

In diesem Seminar können Sie herausfinden, wo der Stress in Ihrem Tagesablauf entsteht und warum. Gemeinsam werden wir stressfördernde Verhaltensmuster aufdecken und Stressfallen identifizieren.

Ziele

In diesem Workshop werden wir uns von A wie Aufstehen bis Z wie Zuhören mit unserem Alltag beschäftigen.

Sie werden Ihren jetzigen Lebensrhythmus unter die Lupe nehmen und das Stresspotential identifizieren.

Wir werden Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung auszubauen und Alternativen zu entwickeln.

Inhalte

Was ist Stress?

Mein Lebensrhythmus – meine Stressfaktoren

Stresstest – nur etwas aus der Physik?

Praktische Übungen

Entspannungstraining

Umfangreiches Informationsmaterial

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus,
Böckmannstr. 3, 20099
Hamburg geschlossene
Seminare nach
Kundenwunsch im Raum
D-A-CH

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