Stressmanagement - Gelassenheit am Arbeitsplatz

Überblick

Die Belastungen am Arbeitsplatz, hervorgerufen durch wachsenden Zeitdruck, Rationalisierung und auch Konkurrenzkampf, werden ständig größer. Stress und Arbeitsüberlastung sind die Folgeerscheinungen. Geist und Körper werden ausgelaugt, ohne wirklich neu auftanken zu können. Doch Veränderung ist möglich! Durch erlernbare Gelassenheit findet man schnell zu mehr Energie, Ruhe und Ausgeglichenheit, nicht nur am Arbeitsplatz. In diesem Training lernen Sie neue Verhaltensalternativen kennen. Sie gehen mit Stress und belastenden Situationen souverän um. Durch wirksame und einfach zu praktizierende Entspannungsübungen erlangen Sie mehr Spaß an alltäglichen Tätigkeiten.

Dauer:
1 Tag

Preis:
unverb. Anfrage

Kursinhalt

Stressursachen

Das persönliche Entspannungsprofil

Atemübungen

Positive Visualisierungstechniken

Selbsthypnose

Selbstprogrammierung

Bioenergetische Körperübungen

Voraussetzungen

keine

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Com training and services in München

Aschauer Straße 32

81549 München

Phone: 089 4508166-20

Email: muenchen@com-training.com