

# Professionelle Stressbewältigung ohne Isomatte

---

**Zielgruppe** Mitarbeiter/-innen, Führungskräfte aus der öffentlichen Einrichtungen und-Verwaltungen

---

**Ihr Nutzen** Praktisches und konsequentes Umsetzen von Methoden, die in unserer kopflastigen Arbeitswelt für unsere seelische und körperliche Gesundheit nötig sind.

**Ihr Programm**

1. Konflikte als Stressauslöser erkennen – Ursachen und Formen
2. Zwischenmenschliche Wahrnehmungen, Emotionen, Einstellungen und Verhaltensweisen
3. Konstruktive Beeinflussung von Konflikten
4. Eigener Umgang mit aktuellen aufregenden Situationen
5. Steuerung von eigenen/störenden Emotionen
6. Prioritäten setzen – Zeit- und Selbstmanagement
7. Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen
8. Entschleunigungsübungen

---

**Nummer** L-02-14      **Dauer** 1 Tag      Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

**Entgelt** 127,00 €      Mitglieder des Zweckverbandes  
165,00 €      Nichtmitglieder