

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	<ol style="list-style-type: none">1. Konflikte als Stressauslöser erkennen – Ursachen und Formen2. Zwischenmenschliche Wahrnehmungen, Emotionen, Einstellungen und Verhaltensweisen3. Konstruktive Beeinflussung von Konflikten4. Eigener Umgang mit aktuellen aufregenden Situationen5. Steuerung von eigenen/störenden Emotionen6. Prioritäten setzen – Zeit- und Selbstmanagement7. Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen8. Entschleunigungsübungen
---------------------	---

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

Entgelt	134,00 € 174,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes Nichtmitglieder
----------------	----------------------	--

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.skds.de informieren.