

neu

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 122,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
159,00 € Nichtmitglieder

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