

# 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.skstd.de](http://www.skstd.de) informieren.