

Umgang mit Stress

Wie funktioniert Stress und wie bekomme ich ihn in den Griff? Was sind meine persönlichen Stressoren? Es gibt verschiedene Stressphasen und individuelle Stresssymptome körperlicher und psychischer Art. Lernen Sie diese kennen. Ihr persönlicher Weg aus der Stressfalle – fördern Sie Ihre persönlichen Veränderungswege im Umgang mit Stress. Wir vermitteln Ihnen erfolgreiche Ansätze für Ihr Stressmanagement beruflich wie privat.



Termin laufender Einstieg

Ort Ausbildungs- und Trainingszentrum Olsberg, Bahnhofstraße 41 oder ein anderer Kolping-Schulungsort Olsberg sowie hauseigene Schulungen

Dauer 8 UE (1 Tag)

Anzahl Teilnehmende je Gruppe

Einzel- oder Gruppenschulungen bis zu 15 Personen

Für

- Führungskräfte, Mitarbeiter, Auszubildende

Sie

- lernen Ihre persönlichen Stressoren kennen.
- werden sich über die funktionalen und dysfunktionalen Stressbewältigungsstrategien klar.
- bekommen Methoden an die Hand, die für Entspannung sorgen.

Inhalte

- Funktionale und dysfunktionale Stressbewältigungsmuster erkennen
- Persönliche Stressoren herausfinden
- Reflexion zum persönlichen Umgang mit Stress
- Auf vorhandenen Ressourcen aufbauen, um negativem Stress zu begegnen
- Entspannungstechniken erlernen und ausprobieren
- Erfolgsfaktoren im Umgang mit Stress

Dozent/in: hauseigene Dozent(inn)en des Ausbildungs- und Trainingszentrums

Teilnahmegebühr: Preis auf Anfrage

Prüfung/ Abschluss/ Zertifikat Trägereigenes Zertifikat