

Stress identifizieren und im Zaum halten

Inhalte

Stress auf der Arbeit, in der Familie und Freizeit, während der Autofahrt, mit Behörden oder in der Schule: Er scheint überall zu sein. Aber wo genau?

Wollen wir unseren Stress reduzieren müssen wir ihn zunächst einmal ausfindig machen. Nur das Wissen allein, dass wir Stress haben reicht dabei nicht aus. Wir müssen uns fragen: In welchen Situationen gerate ich in Stress und wieso? Mache ich mir Stress überwiegend selbst und wenn ja, warum? Wenn wir auf diese Fragen die Antworten kennen, ist der erste Schritt zur Stressbewältigung getan.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie ihren Stress identifizieren können und welche Möglichkeiten Sie haben, um ihn im Zaum zu halten.

Angebot

Gruppenprogramm
min. 8 Teilnehmer
max. 15 Teilnehmer

Dozent

Jennifer Jensen
Master of Arts Public Health
Stressmanagement Trainerin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

Organisation

Dauer: 1 Vortrag á 60 Minuten

Benötigte Materialien:

Wird vom Dozenten gestellt: Laptop

Wird vom Betrieb gestellt: Flipchart und Beamer

Raumausstattung im Betrieb: Stühle

Benötigte Raumgröße: ca. 30 qm

