

Stressbewältigung im Beruf und Alltag

Warum fühlen sich gerade heute so viele Menschen gestresst? Was ist Stress überhaupt? Was sind die Ursachen? Welche Strategien habe ich, um meinen Stress zu bewältigen? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in unserer Veranstaltung zum Thema „Stressbewältigung im Beruf und Alltag“.



Inhalte

- Das Gesellschaftsphänomen „Stress“, Digitalisierung und Werteverlust
- Selbstreflexion, typische Belastungssituationen
- Kennenlernen der drei Hauptwege zur Stressbewältigung: Gestaltung des Umfeldes, „Die Macht der Gedanken“, regenerative Stressbewältigung

Methodik:

- Vortrag, Diskussion, Videoclips
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 30-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

