



Persönlichkeitsentwicklung & Selbstmanagement

Leistungssteigerung durch Stressabbau

Stress ist allen ein bekanntes Phänomen, es ist praktisch Teil unseres Lebens. Stress mobilisiert Kräfte, kann jedoch genauso gut die letzten Energiereserven aufzehren. Die Herausforderung besteht darin, kräfteraubenden persönlichen Erfolg mit Entspannung, Ruhe und Gelassenheit auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen.

Inhalt

Alltägliche Konfrontationen gelassen und mit innerer Ruhe begegnen
Seinen eigenen Standpunkt vertreten, ohne Meinungen anderer zu übergehen
Individuelle "Stressoren" zu erkennen
"Stress-Energie" positiv zu nutzen
Kurzfristige Erleichterungsmethoden kennen lernen
Auf langfristige Stressbewältigung hinarbeiten
Effektivere Bewältigung von Stresssituationen
Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
Wachsendes Selbstvertrauen und mehr Lebensfreude

Ziele

Sie erlernen, Ihre persönlichen „Stressoren“ zu identifizieren, und können erfolgreiche Strategien anwenden, um Stress nicht entstehen zu lassen. So können Sie sich motiviert und gestärkt selbst neue Ziele setzen und reagieren flexibel und individuell auf herausfordernde Aufgabenstellungen.

Methodik

Ganzheitliche Betrachtung der Thematik Stress unter Berücksichtigung der Ebenen Verstand, Gefühl und Körper.

Dauer

2 Tage