

# Stressmanagement

Wir sind täglich **positivem** sowie **negativem Stress** ausgesetzt. Der **Umgang** mit Stresssituationen und das **richtige Verhalten** sind somit essentiell, um sich für **zukünftige, schwierige und intensive Situationen zu wappnen**.

Nutzen Sie durch dieses Seminar die Gelegenheit, den **richtigen Umgang** mit Stresssituationen zu erlernen sowie mehr **Gelassenheit** und Entspannung im **Berufsleben** und im **Alltag** einziehen zu lassen.

## DER NUTZEN FÜR

### DIE TEILNEHMERINNEN:

- fundiertes Wissen über Entstehung und Folgen von Stress sowie persönliche Stressoren und Stresssymptome
- Einschätzung zu Stresstypen und das persönliche Stressverhalten
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen am Arbeitsplatz

## EMPFEHLENSWERT FÜR

- MitarbeiterInnen und Führungskräfte

## ANZAHL DER TEILNEHMERINNEN

- Individuell. Ab 14 Personen wird eine zusätzliche Beraterin hinzugezogen

## DAUER

- ab 1 Tag

## KONTAKT:

[office@dieberaterinnen.com](mailto:office@dieberaterinnen.com)



**DIEBERATERINNEN**