

No stress

Prävention und Sensibilisierung für den hektischen Alltag

Webcode	XIAH
Kurstyp	Seminar
Beschreibung	Hektik, hoher Druck durch Terminvorgaben und vielzählige Verpflichtungen im Privatleben und im Job – so sieht bei vielen der Alltag aus. Um nicht auszubrennen oder emotional zu erschöpfen, ist es hilfreich, die Fähigkeit zur Abgrenzung und Selbstfürsorge zu fördern und eine gesunde Balance zwischen Anforderungen und Entlastungen zu finden. In diesem Workshop möchten wir sie im Umgang mit Stress sensibilisieren und Ihnen Anregungen, Ideen und Möglichkeiten dafür mit an die Hand geben.
Was Sie erwartet	Sie lernen, wie Sie einen positiven und nachhaltigen Umgang mit Stress und Belastungen im Alltag finden können. • Theorieinputs • Einzel- und Gruppenarbeiten • Übungen
Inhalte in Kürze	• Was ist Stress? • Positiver und negativer Stress • Faktoren, die das Stresserleben beeinflussen • Stressbewältigungsstrategien
Teilnehmende	Alle Interessierten
Dauer	1/2 Tag
Termin/e und Ort/e	• 21.09.2020 - 8.30-16.30 Kaufmännischer Verband Zürich
Preis	180 CHF
Trainer/-in	
Bildungsberater/-in	Claudia Fröhlich +41 44 974 30 49 sihlpost@kv-business-school.ch