



**KASPER**  
ORGANISATIONSOPTIMIERUNG

**Bettina Kasper**

Dipl. Sozialwirtin, Dipl. Pflegepädagogin,  
Systemischer Coach und Mediatorin

Ginsterweg 1  
30880 Laatzen

tel.: +49 511 8238514

mobil: +49 16099791512

fax: +49 511 89714107

mail: [info@bettina-kasper.de](mailto:info@bettina-kasper.de)

web: [www.bettina-kasper.de](http://www.bettina-kasper.de)

## Seminar

### Stressmanagement

Zeit- und Leistungsdruck sowie ständig wachsende Anforderungen bestimmen häufig den Arbeitsalltag. Das kann gesundheitliche Folgen und eine Veränderung der Leistungsfähigkeit nach sich ziehen.

Stress ist allgegenwärtig.  
Stress ist Energie – sowohl im Guten als auch im schlechten Sinne.

Mit einem systematischen Stressmanagement kann der Arbeitsalltag mit mehr Energie ausgeführt werden.

#### Inhalte

- Stress = Energie
- Arten von Stress
- Work-Life-Balance
- Individuelle Stressbewältigung
- Verhaltensmuster in Stresssituationen
- Persönlichen Ressourcen: Stärken und Schwächen, Einstellungen
- Stressmanagement.



Dieses Angebot richtet  
sich insbesondere an  
Führungspersonen