



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

web: www.bettina-kasper.de

Seminar

Stressmanagement

Zeit- und Leistungsdruck sowie ständig wachsende Anforderungen bestimmen häufig den Arbeitsalltag. Stressmanagement beinhaltet das Erkennen von stressauslösenden Faktoren und den Umgang mit Stress. Sogenannte Stressoren sind sehr individuell. Der daraus entstehende Stress kann gesundheitliche Folgen und eine Veränderung der Leistungsfähigkeit nach sich ziehen. Ein Stressmanagement hilft handlungsfähig zu bleiben. Es unterstützt dabei, mit veränderten Situationen zurecht zu kommen und damit gesundheitsförderlich umzugehen. Mit einem systematischen Stressmanagement kann der Arbeitsalltag mit mehr Energie gemeistert werden.

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