Paket P-0030372

Referent

Stressmangement

Stressmangement – Schlagen Sie dem Burn Out ein Schnippchen

Programm-Idee

Das Seminar umfasst – neben einem Überblick über die Stressmechanismen – die Ebenen der Stressreaktion, der Stressanalyse, verschiedene Methoden der Stressbewältigung in der Praxis sowie einen Leitfaden zur Erstellung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms.

Paket-Nummer: 0030372

Region:	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	5 - 15 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	ganzjährig
Dauer:	1 Tag
Mögliche Sprachen:	deutsch
Preis inkl. MwSt:	ab **2.000,00 € pauschal**

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0030372

Referent

Stressmangement

Stressmangement – Schlagen Sie dem Burn Out ein Schnippchen

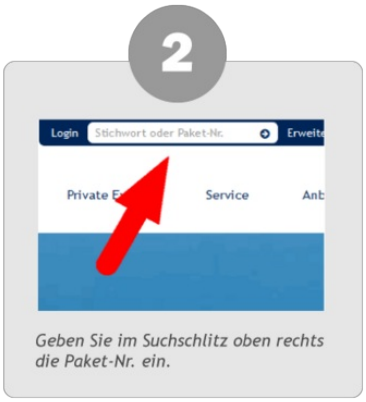
Beschreibung

Einleitung
- Das Phänomen Stress
- Der Stressbegriff
- Stressoren
- Der biologische Sinn des Stressmechanismus
- Wer empfindet Stress?
- Die Ebenen der Stressreaktion
- Die kognitive, die emotionale, die vegetativ-hormonelle und muskuläre Ebene
- Stressanalyse
- Grundlagen der Stressbewältigung
- Grundsätzliche Strategien der Stressbewältigung
- Die drei Ansatzpunkte der Stressbewältigung
- Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung
- Ablenkung
- Gedanken-Stop
- Positives Selbstgespräch
- Dampf ablassen
- Methoden zur langfristigen Stressbewältigung
- 4 Schritte zur Einstellungs- und Verhaltensänderung
- Zeitmanagement
- Schaffen von Zufriedenheitserlebnissen
- Pflege sozialer Kontakte
- Entspannung
- Ernährung und Sport
- Erarbeitung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0030372

Gehen Sie zu www.hirschfeld.de



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.