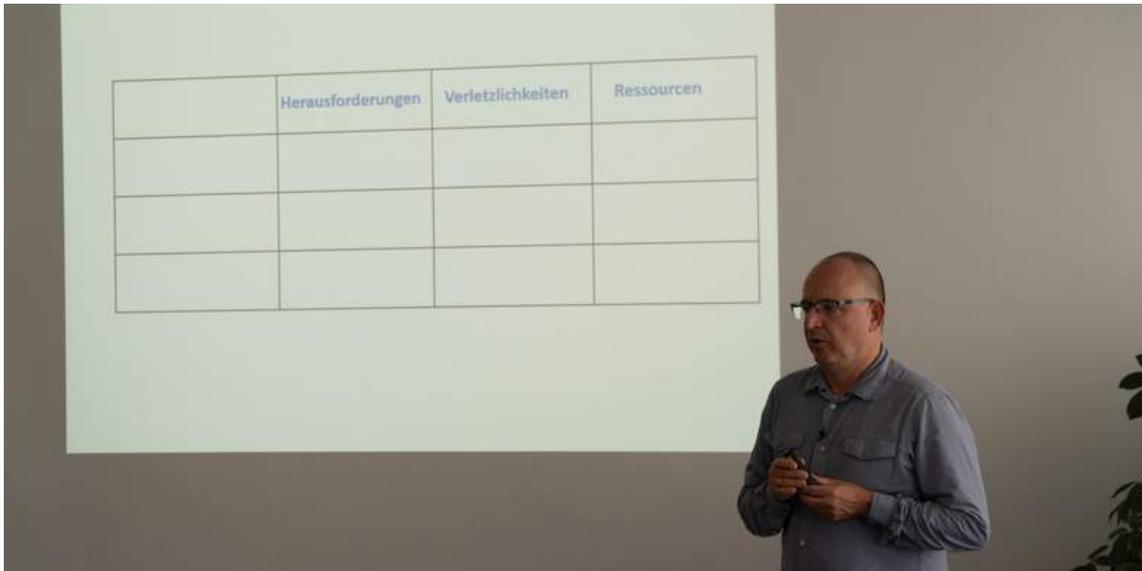


## Event ohne Übernachtung

# Gelassen und sicher im Stress

Gelassen und sicher im Stress - besser mit Herausforderungen umgehen. Stress erkennen und wieder Handlungsfähig werden. Das umfangreiche Programm von...



## Programm-Idee

1-2 Tagesseminar Stressmanagement. Erkennen von Gedanklichen Mustern, die den Stress verstärken können. Wege zu einem anderen Umgang mit Belastungen finden. Ein Stressmanagementprogramm für alle Ebenen.

Paket-Nummer: 0521885

Region: 📍 60438 Frankfurt am Main

Verfügbarkeit: 📅 ganzjährig

Teilnehmer: 👤 6 - 14 Teilnehmer

Dauer: 🕒 1 Tag

Mögliche Sprachen: 🌐 Deutsch

Preis inkl. MwSt: 💰 ab 1.500,00 € pauschal

## Beschreibung

Das Programm „Gelassen und sicher im Stress“ unterstützt dabei, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen, beruflichen und privaten Stressbelastungen zu finden. Damit soll negativen Auswirkungen chronischer Stressreaktionen vorgebeugt werden. Ziel des Kurses ist es, zwischen äußeren Stressoren, persönlichen „inneren“ Stressverstärkern und Stressreaktionen differenzieren zu lernen. Der persönlich erlebte Stress wird vor dem Hintergrund gesellschaftlicher, psychologischer und biologischer Prozesse eingeordnet. Dadurch werden Handlungsoptionen sichtbar und äußere sowie innere Freiräume entdeckt. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen u. a. aus Tai Chi und Qigong runden das Programm ab. Die Kursteilnehmer sind aktiv eingebunden. Es wird abwechselnd in Kleingruppen und im Plenum gearbeitet.

## Leistungen inkl.

- Tagesseminar  
6 Stunden Seminar zuzüglich 1 Stunde Mittagspause

**Event ohne Übernachtung**

## Gelassen und sicher im Stress

Gelassen und sicher im Stress - besser mit Herausforderungen umgehen. Stress erkennen und wieder Handlungsfähig werden. Das umfangreiche Programm von...

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

**www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521885**

