

Stressmanagement und Mentaltraining

Kursnr.
23BMA10122



Kurstermin

 25.04.2024 bis 26.04.2024

Unterrichtsdetails

Do, Fr 09:00-16:00

14 Unterrichtseinheiten

Unterrichtsort

Alfred-Dallinger-Platz 1
1030 Wien

Lernformat

Präsenz

Preis

€ 120,-

Förderpreis

€ -30,-



Alle Preise inkl. 10% USt.

Bitte beachten Sie die Rabatt- und Förderbedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter bfi.wien.



Das erwartet Sie

Manchmal wird Ihnen alles zu viel? Sie wollen aktiv gegensteuern? In diesem Workshop schulen wir Sie darin, Ihren Stresspegel zu analysieren und Ihre Erwartungshaltungen zu entschärfen und neu zu gestalten. Wir zeigen Ihnen effektive Entspannungstechniken und helfen Ihnen dabei, in herausfordernden Situationen gelassener zu reagieren und so Lebensfreude, Gesundheit und Leistungskraft zurückzugewinnen und zu erhalten.

Inhalte

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Seele
- Ihre persönliche Stressanalyse
- Was bedeutet Selbstmanagement und was kann es bewirken?
- Entspannungstechniken und Mentaltraining
- Ihre persönlichen Zielvereinbarungen treffen

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

Sie können Stress erkennen und bekommen ein Bewusstsein die innere Einstellung zu ändern und Tipps wie Sie Ihren Stress abbauen können.

Zielgruppe

Arbeitnehmer:innen, Eltern in Karenz und Personen, die ihr persönliches Stressmuster erkennen und verändern möchten und dadurch in herausfordernden Situationen gelassener reagieren können.

Bitte beachten Sie

Die BFI Wien AK-Spezialkurse können mit einem AK Bildungsgutschein vollständig bezahlt werden.

Jede/r Arbeitnehmer:in kann jedes Jahr einen AK Bildungsgutschein in der Höhe von € 120,- plus den Digibonus von € 170,- bei der Arbeiterkammer Wien unter der Telefonnummer 0800 311 311 oder unter dem Link: <https://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein> beantragen. Für Eltern in Karenz beträgt der AK Bildungsgutschein € 170,-.

Einzulösen sind die Gutscheine immer im Original, ausgefüllt und unterschreiben, entweder persönlich oder postalisch am BFI Wien, Alfred-Dallinger-Platz 1, 1030 Wien.