

Stress lass nach! ... Oder: Immer mit der Ruhe!

Kursnr.
20BTDK0057



Kurstermin

📅 07.06.2021 bis 08.06.2021

Unterrichtsdetails

Mo, Di 09:00-16:20 - findet virtuell als Webinar statt!

16 Unterrichtseinheiten

Unterrichtsort

Online-Lernplattform BFI Wien

Lernformat

Hybrid

Preis

€ 380,-

Förderpreis

€ 260,-



Alle Preise inkl. 10% USt.

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



Das erwartet Sie

Kurze Stresszeiten schaden nicht, Dauerstress kann zum Problem werden. Nehmen Sie sich in diesem zweitägigen Seminar die Zeit - und die Ruhe, Ihre Stresssituationen zu analysieren und eine wirkungsvolle Strategie zu entwickeln. Theorie mit Aha-Effekt: Sie erfahren, wie Stress entsteht, wie er sich auswirkt und wie Sie damit umgehen können. Praktisches mit Lustgewinn: In Einzelarbeit und Übungen lernen Sie, Ihre persönlichen Lösungen gegen Stressblockaden zu entwickeln. Es erwartet Sie ein lebhaftes, interaktives, kurzweiliges und erkenntnisreiches Seminar mit wirksamen Lösungsansätzen! Dazu erhalten Sie Checklisten und Unterlagen, um "Stressrückfälle" zu vermeiden.

Inhalte

- Die Stressoren: Was mich stresst in Beruf und Alltag
- Die persönlichen Stressverstärker: Wie ich mich selbst unter Stress setze
- Die körperlichen Stressreaktionen: Wie ich auf Stress reagiere
- Die drei Säulen der Stresskompetenz - was wir tun können:
- Anforderungen aktiv begegnen und bewältigen
- Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln - mentales Training
- Ausgleich schaffen, Erholung aktiv gestalten und den eigenen Weg finden

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

- Sie benennen Ihre aktuellen Stressoren und erhalten Ideen, wie Sie die Anforderungen beruflich und/oder privat bewältigen können.
- Sie entdecken Ihre persönlichen Stressverstärker und lernen, wie Sie diese entschärfen.
- Sie widmen sich Ihren körperlichen Stressreaktionen und entwickeln Strategien, mehr auf Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu achten.

Zielgruppe

Menschen, die beruflich und/oder privat durch Überlastung, Getriebensein, Ruhelosigkeit etc. an ihre Grenzen kommen.