

Angebote für alle Mitarbeiter*innen der Rheinischen Gesellschaft

Kein Stress mit dem Stress (2-tägig)

Hinweis: Dieser Kurs entfällt leider.

x

So unterschiedlich die Reaktionen auf Stress sind, wir haben alle eine Grenze der Belastbarkeit. Wichtige Fragen sind daher:

- Wie können wir Einfluss auf unseren erlebten Stress nehmen?
- Wo liegt meine persönliche Belastungsgrenze?
- Wie kann ich selbst dazu beitragen, mit den alltäglichen Belastungen gesünder, gelassener und sicherer umzugehen?

o

Mögliche Themen, die sich daraus ergeben sind:

- ein konstruktiver Umgang mit Stress;
- eigenes Zeitmanagement oder Pausen für mich selber schaffen;
- Entspannungstechniken und Selbstregulationstechniken.

Termin: 11.05.2021 - 12.05.2021

Referent: Hans Grünzig
Ort: Maiweg 150, 56841 Traben-Trarbach/Wolf - Turnhalle Wolf
Kosten: **180,00 €**
TN-Zahl: min. 10, max. 16 TN

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich für dieses Seminar über die/den Buchungsbevollmächtigte/n Ihrer Einrichtung an.

Nächstenliebe leben

