



Stress mental bewältigen

WIE GEHE ICH BEWUSST MIT STRESS UM?



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag



Portrait of smiling young businessman sitting on park bench - biter3 - Fotolia.com

Hintergrund:

Meistern Sie täglich den Spagat zwischen Ihrem Engagement für den Beruf und der notwendigen Distanz gegenüber fremden und eigenen Ansprüchen? Reflektieren Sie in diesem Workshop Ihre persönlichen Denkmuster und stressverstärkenden Gedanken sowie Einstellungen. Ziel ist es, verschiedene mentale Strategien und Methoden kennenzulernen, um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben und einer Überforderung der eigenen Kräfte vorzubeugen.

Ziel des Workshops ist es, durch mentale Stressbewältigung die nötige Entlastung zu erfahren.

Inhalte:

- Wo ist der Zusammenhang zwischen Denkmustern und Wohlbefinden?
- Identifizierung stressrelevanter Einstellungen
- Eigene stressmindernde Gedanken entwickeln
- Stressreduktion durch Bewusstmachen von Ressourcen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de