



Stressbewältigung für Führungskräfte SICHER UND GELASSEN IM STRESS



Workshop
ganzer Tag



Hintergrund:

Die immer höheren Arbeitsbelastungen und der stärker werdende Leistungsdruck erfordern von Führungskräften einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Handhabung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen gestört ist, leiden das Wohlbefinden und die Qualität der Arbeit. Langfristig können Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein. Der Workshop ist für Führungskräfte konzipiert und zielt darauf ab, Lösungsimpulse aus der Theorie und den Erfahrungen der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu geben.

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Physische und psychische Stressreaktionen
- Stressquellen und -fallen erkennen
- Stress verschärfende Einstellungen erkennen und verändern – Techniken mentaler Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung

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