



„Und jetzt...?“ Selbstbewusst und entspannt im Arbeitsalltag Stressmanagement und Selbstsicherheitstraining

Stress und Unsicherheit sind eng miteinander verbunden.

In vielen Situationen des Berufsalltags treten wir mit Menschen in Kontakt. Wir benötigen dabei oft ein selbstsicheres Auftreten. Fehlt uns die gesunde Portion Selbstsicherheit, geraten wir körperlich in Stress, unsere Gefühle werden davon betroffen als auch unser Denken und Verhalten! Aber was ist überhaupt Stress? Wie wirkt er sich aus? Was verunsichert und was stärkt mich? Wann kann ich klare Grenzen setzen und wann fällt es mir schwer? Wie entstehen eigentlich diese Gefühle von Unsicherheit?

Ziel:

Sie bekommen Antworten auf diese und weitere Fragen, lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie mehr Selbstsicherheit trainieren können und welche Entspannungsmöglichkeiten für Sie die Richtigen sind.

Zielgruppe:

Interessierte aus allen Bereichen

Inhalte:

- Definition, Auslöser von Stress
- Bedürfnisse
- Umgangsstrategien mit Stress im Verhalten, Denken und Fühlen
- Effektive und kurze Entspannungstechniken am Arbeitsplatz / Büropausen
- Langfristige Entspannungstechniken für zu Hause
- Bewertungsmuster, Gefühle, Bedürfnisse und Wahrnehmung
- Mobbing
- Burn-Out
- Ziele