



KEEP CALM & SMILE ☺

(GANZHEITLICHES STRESSMANAGEMENT / 2 TAGE)

Stress ist heutzutage in aller Munde – seine Präsenz im Berufs- und Privatleben nimmt stetig zu. Auch Burnout als mögliche Konsequenz von Stress ist ein Schlagwort, welches für die Hyperaktivität unserer heutigen Zeit steht. Die WHO spricht von Stress als *der* Gefahr des 21. Jahrhunderts.

Als Konsequenz ist es für jeden sinnvoll, unabhängig von Alter und Beruf, proaktiv den souveränen Umgang mit Stress zu erlernen.

Dafür ist einerseits wichtig zu wissen, welche allgemeinen Faktoren zum Stressempfinden führen.

Andererseits sind die individuell relevanten Faktoren für Stress zu identifizieren und persönlich sinnvolle Strategien für den gelassenen Umgang mit Stress zu entwickeln. Schliesslich gilt zum Glück: „Jede Jeck es anders!“

Inhalte

Auf Basis theoretischer Hintergründe und praktischer Beispiele professionalisieren Sie Ihr Wissen zum ganzheitlichen Stressmanagement.

Abgerundet wird dies durch intensive und praxisnahe Übungen, durch deren Denkanstösse Sie wertvolle Möglichkeiten zur Selbstreflexion erhalten und einen hohen Grad der Selbsterkenntnis gewinnen.

So werden Theorie und Praxis während der Trainingstage verzahnt und wirkungsvoll verankert.

Ihr Nutzen

- ° Verständnis vom Zusammenhang des ganzheitlichen Stressmanagements und der Gesundheit
- ° Wissen um psychologische Aspekte (u.a. Mentalstärke)
- ° Wissen um verhaltensorientierte Aspekte (u.a. Resilienz)
- ° Wissen um organisatorische Aspekte (u.a. Zeitmanagement)
- ° Wissen um sport- und ernährungsorientierte Aspekte
- ° Herausarbeiten der individuellen Ansatzpunkte zur Steigerung Ihrer persönlichen Stressmanagementkompetenz
- ° Erhaltung Ihrer psychischen und physischen Gesundheit und Leistungsstärke

Methoden

Praxisorientierte Wissensvermittlung, interaktive Erarbeitung der Inhalte, Einzel- und Gruppenarbeiten, moderierter Erfahrungsaustausch

Teilnehmerkreis

Fach- und Führungskräfte, max. 10 Teilnehmer

Termin / Ort

2018 / 03 / 28-29 / Düsseldorf

2018 / 07 / 25-26 / Düsseldorf

2018 / 10 / 18-19 / Düsseldorf

2018 / 12 / 03-04 / Düsseldorf

Auf Anfrage auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar!

Teilnahmegebühr

Unternehmen: € 620,--

Privatkunden: € 260,--

Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Handout und Tagungsverpflegung zzgl. MwSt.

HOME of ENERGY

Christina Borschel
Elisabethstraße 11
D-40217 Düsseldorf
www.home-of-energy.com

+49 177 215 5335
+49 211 942 14 367
cb@home-of-energy.com

Stressmanagement. Burnout-Prävention. Aus der Praxis für die Praxis. - Ihre Balance. Ihre Gelassenheit. Ihre Energie.