



Erste Hilfe in Stresssituationen

Sich selbst regulieren

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

Essenz

Die Teilnehmer erfahren und lernen in diesem Seminar, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern, ihre eigenen Ressourcen noch besser zu nutzen und neue Strategien einzusetzen.

Methodik

Trainer-Input, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Fallbeispiele.

Umfang

120 Minuten

Inhalt

Erste Hilfe in Stresssituationen – Sich selbst regulieren

- Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion

- Achtsamkeit
- Atemübungen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen