

„Erste Hilfe in Stresssituationen“

Sich selbst regulieren

PROFIL	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.
DAUER	2 Stunden
TERMINE ORT	Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache
INHALTE	„Erste Hilfe in Stresssituationen“ – Sich selbst regulieren <ul style="list-style-type: none">• Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion• Achtsamkeit• Atemübungen• Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen