

Online-Kurz-Workshop: Stressmanagement

Themen

7 Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung

Mentaltraining: Positive Gedanken

Lernen, wie man sein Gehirn auf Erfolg programmiert

Stressmodelle (Richard Lazarus, Hans Selye)

Verschiedene Entspannungstechniken

Teilnehmerstruktur

alle Interessierte

Dozent/-in

Sylvia Reige

Seminardaten

Seminarnummer
100.031/24-01

Termin
04.09.2024
09:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldeschluss
14.08.2024

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
152,00 €

Nichtmitglieder
160,00 €