



Seminar Stressprävention und Bewältigung

Fehlzeiten und Burnout vermeiden, Mitarbeiterzufriedenheit steigern

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter und Führungskräfte, die im täglichen Arbeitsumfeld mit Stresssituationen umgehen müssen.



Kerstin Haug: Trainerin für Kommunikation & Stressprävention

Seminarinhalte:

Mit diesem Seminar erlernen Sie Techniken zum nachhaltigen Stressmanagement und zur Burnout -Prävention.

- Zusammenspiel von Gesundheit und Stress
- Bewusstwerden des eigenen Stresslevels
- praktische Übungen: Stressabbau und Stressprävention
- typische Denkmuster erkennen und positiv verändern
- innere Werte und Antreiber identifizieren
- Resilienz entwickeln durch mentale Abgrenzung
- Abstand einnehmen können
- Selfcare - Strategien entwickeln
- Stresskompetenz in den Alltag integrieren



auch
Inhouse
möglich

Termin:

Datum: **auf Anfrage**
Beginn 8.00 Uhr - ca. 16.00 Uhr

Ort: BML Baumaschinen AG, Siemensstr. 1, 75203 Königsbach - Stein

Gebühr: pro Person: € 350,00 zzgl. MwSt. inkl. Verpflegung

Rückfax an BML Janine Schütz 07232-3040-40 oder E-Mail: j.schuetz@bml-ag.de / Tel. 07232-3040-10

Wir melden verbindlich Person(en) aman.

Namen:.....

Firma / Stempel:..... Unterschrift:.....

Ansprechpartner:..... E-Mail:.....