

Kühler Kopf in heißen Zeiten

Themen: Gelassenheit, Stressmanagement, Resilienz

Workload, Stress, Druck - es gibt genügend Situationen und Umstände, durch die wir uns fühlen wie in einem Spannungsfeld. Entscheidend ist dabei, welche Bewertung wir gedanklich treffen, aber auch, wie wir unsere Möglichkeiten einschätzen, Dinge zu beeinflussen und zu verändern.

In diesem Training erleben Sie, wie Gedankenmuster funktionieren, wie Sie sie verändern können und wie Sie sich in erwünschte Stimmungen versetzen. Mit hohem Praxisbezug und sofort umsetzbaren Methoden und Tools.

Keyfacts:

- Wann und wieso wir in Stress geraten
- Was bei Stress passiert
- Welche Konsequenzen Stress mit sich bringt
- Welche Rolle Gedanken und Bewertungen spielen
- Wie wir Gedankenmuster durchbrechen und Bewertungen verändern
- Wie wir mit cleverem Selbstmanagement zu mehr Gelassenheit kommen
- Warum Work-Life-Balance Unsinn ist
- Welche Techniken und Tools sofort umsetzbar sind
- Wie wir langfristig gelassen bleiben

Art des Trainings: in-House oder open Training

Empfohlene Dauer: 1 Tag

Gruppengröße: max. 12 – 15 Teilnehmer

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage an: info@mehrblick-training.de !