

Zielgruppe: ✓ Integrationsbegleiter*innen ✓ Anleiter*innen

Zweitägig



STRESSPRÄVENTION – ENTSPANNT IM ALLTAG

12

Termin und Uhrzeit	Dienstag, der 26.05.2020 von 09:00 bis 16:00 Uhr Mittwoch, der 27.05.2020 von 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort	Firma topmanagement, Häßlerstraße 6, 99096 Erfurt
Ziele	Ziel des Workshops ist es, die eigenen Stressfaktoren und -reaktionen kennenzulernen und die Entstehung von Stress verstehen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie Stresssignale rechtzeitig erkennen und ihre Ressourcen in der Arbeit optimal einsetzen. Es werden Methoden zur Stressprävention erarbeitet.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Definition von Stress (Hintergründe und Entstehung) • Eigene Stressfaktoren • Umgang mit Emotionen • Möglichkeiten und Strategien zur Stressbewältigung
Umsetzung	Verschiedene Methoden, Austausch der Teilnehmenden
Referent/in	Dr. Kerstin Mayhack – Systemische Beraterin und Coachin
Anzahl Teilnehmer*innen	Max. 16 Personen
Kosten	Für diese Fortbildung fallen keine Teilnahmekosten an.
Anmeldung bis spätestens	<ul style="list-style-type: none"> • 12.05.2020 Online unter: https://www.surveymonkey.de/r/Stresspraevention
Abschluss	Teilnahmebescheinigung