

17197 Less Stress - Auftanken bei voller Fahrt

Erfolgreiches Stress- und Zeitmanagement

Was wäre wenn Stress Pusteln machen würde? Wie entsteht Stress und wo spürt man ihn? Welche Stressverstärker machen mir mein Leben schwer? Woher kommen diese Stressverstärker wie Perfektionismus, Ungeduld,...? Funktioniert das Gehirn immer noch wie vor 30 000 Jahren? Wie gelingt es, meine Zeit effektiver und effizienter zu nützen? Keine Zeit? Endlich ausgebrannt? Der Besuch des Workshops hat zum Ziel, einerseits diese Fragen zu klären, andererseits nachhaltige Möglichkeiten zur erfolgreichen Stressprävention ins eigene Leben (beruflich und privat) zu integrieren, das Leben in Balance zu halten bzw. zu bringen.

Die Inhalte:

- Stress und Stressreaktionen
- Flow – der Weg zum Glück
- Praktische Tipps für Instrumentelles/Mentales/Regeneratives Stressmanagement
- Tipps und Tricks zur Stressprävention
- Burn out und Burn Out Prävention
- Selbsttestungen
- Erstellung eines Stressverstärkerprofils
- (Individuelle) Tipps Auszeiten in den Alltag zu integrieren
- Beispiele für Entspannungstraining
- Vom Zeitmanagement zur Zeitkompetenz

Der Vortragende:

Mag. Andreas Urich

Die Zielgruppe:

Fußpfleger, Kosmetiker und Masseur